



EL APRENDIZAJE COMIENZA AL NACER



El proyecto descrito fue apoyado por la Iniciativa de Subvenciones para el Desarrollo Preescolar desde el Nacimiento hasta los Cinco Años (PDG B-5), Número de Subvención 90TP0040-01-00, de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración para Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración para Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.



EL APRENDIZAJE COMIENZA AL NACER

El estatuto 79-1902 de Nebraska establece que el Departamento de Educación de Nebraska y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska colaborarán para crear un folleto de recursos titulado *El Aprendizaje Comienza al Nacer*. Este folleto debe entregarse a los padres de cada niño(a) nacido(a) en Nebraska para proporcionarles información acerca del desarrollo infantil, cuidado infantil, cómo aprenden los niños, salud infantil, servicios disponibles para niños y padres y cualquier otra información relevante.

Las experiencias, interacciones y entornos de los niños en sus primeros años forman la base neuronal sobre la cual se construye todo el desarrollo futuro. Cuanto más sólida sea esa base, más probable es que los niños lleven una vida saludable, productiva y exitosa. El folleto *El Aprendizaje Comienza al Nacer* contiene información importante para las familias a medida que trabajan para garantizar que sus hijos(as) tengan una base sólida en sus primeros años para ayudarles a prosperar a lo largo de sus vidas. El aprendizaje comienza al nacer, y este folleto es un recurso para ayudar a las familias mientras guían el desarrollo de sus hijos(as).

Esperamos que este recurso les sea útil.

Atentamente,

Matt Blomstedt

Comisionado de Educación de Nebraska

Dannette R. Smith

Directora Ejecutiva, Servicios de Salud y
Humanos de Nebraska



RECONOCIMIENTOS

Grupo de Trabajo de El Aprendizaje Comienza al Nacer

El recurso la Guía para Padres sobre el Aprendizaje Comienza al Nacer fue el resultado de un esfuerzo colectivo entre profesionales dedicados a la Educación y el Cuidado de la Primera Infancia, así como de padres atentos que dedicaron innumerables horas a desarrollar y revisar el contenido. A través de las relaciones y la creación de redes, el grupo ayudó a garantizar que la guía cuente con una amplia distribución para aquellos que podrían beneficiarse.

Líderes Conjuntos del Grupo de Trabajo:

Amy Bornemeier, Vicepresidenta de Programas de Primera Infancia
Nebraska Children and Families Foundation

Adam Feser, Asociado de Políticas, *First Five Nebraska*

Colaboradores del Grupo de Trabajo:

Wende Baker, Apoyo a la Gestión del Proyecto,
Nebraska Children and Families Foundation

Lindsay Braddock, Gerente del Programa de Licencias de Servicios Infantiles,
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE

Lauri Cimino, Directora, Step Up to Quality,
Departamento de Educación de Nebraska

Lynn Devries, Educadora del Programa de Extensión, *Nebraska Extension*

Julie Docter, Coordinadora del Programa, Red de Desarrollo Temprano,
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE

Meagan Dubas, Representante de Padres,
Nebraska Children and Families Foundation

Kristen Fagan, Especialista en Participación de Padres, Familia y Comunidad,
Programa Head Start del Condado de Dodge

Jaclynn Foged, Educadora del Programa de Extensión, *Nebraska Extension*

Jessica Hagerbaumer, Representante de Padres,
Nebraska Children and Families Foundation

Holly Hatton-Bowers, Profesora Adjunta/Primera Infancia,
Universidad de Nebraska – Lincoln, Departamento de Estudios de Niños, Jóvenes y Familias

Rick Helweg, Coordinador de Extensión Educativa Infantil,
Hospital de Niños y Centro Médico

Michaela Hirschman, Especialista en Subvenciones, Fondo de Desarrollo y Cuidado Infantil,
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE

Melody Hobson, Administradora, Oficina de Primera Infancia,
Departamento de Educación de Nebraska

Cole Johnson, Especialista en Programas y Soporte de Datos,
Departamento de Educación de Nebraska

Dena Johnson, Recursos y Referencias de Cuidado Infantil,
Departamento de Educación de Nebraska

Stephanie Knust, Presidenta de la Asociación de Head Start de Nebraska, Directora,
Dodge County Head Start

Amy Lapointe, Directora de Educación, *Tribu Winnebago de Nebraska*

Dra. Karla Lester, Pediatra, *Hospital de Niños y Centro Médico, Centro para Niños y la Comunidad*

Charlotte Lewis, Directora del Proyecto, Sistema de Recursos y Referencias de Nebraska, *Centro para Niños, Familias y la Ley*

Joan Luebbers, Directora de Colaboración Estatal del Programa Head Start,
Departamento de Educación de Nebraska

Angel Mayberry, Coordinador de Aprendizaje Temprano, *Unidades de Servicio Educativo #2 y #7 - Región de Platte Valley*

Mike Medwick, Director de Comunicaciones, *First Five Nebraska*

Kerry Miller, Embajadora del Programa para Actuar Temprano de los CDC, *UNMC-Instituto Munroe Meyer*

Jackie Moline, Gerente del Programa de Salud Materno Infantil,
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE

Sara Morgan, Administradora del Servicio de Salud de Lifespan,
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE

Amy Napoli, Profesora Adjunta/Especialista en Extensión de Primera Infancia,
Universidad de Nebraska – Lincoln, Departamento de Estudios de Niños, Jóvenes y Familias

Lisa Poppe, Educadora del Programa de Extensión, *Nebraska Extension*

Amy Richards, Coordinadora de Aprendizaje Temprano, *Escuelas Públicas de Grand Island*

Deb Reiman, Vicepresidenta Adjunta, Programas de Primera Infancia,
Nebraska Children and Families Foundation

Ashley Schmit, Representante de Padres,
Nebraska Children and Families Foundation

Suzanne Schneider, Directora de Preescolar e Integrante de NAEYC,
Preescolar de Westminster

Connie Shockley, Coordinadora de Apoyo para Padres - Bebés, niños pequeños y Niños en Edad de Preescolar, *Capacitación e Información para Padres*

Carrie Sullivan, Directora Ejecutiva, *Providers Network, Inc.*

Dra. Debra Tomek, Directora Médica Adjunta,
Centro de Niños para el Niño y la Comunidad

Nicole Vint, Administradora del Fondo de Cuidado y Desarrollo Infantil,
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE

Mindy Wal, Supervisora de CC RD, *Departamento de Salud y Servicios Humanos de NE*

LaDonna Werth, Educadora del Programa de Extensión – Condado de Holt,
Programa de Extensión de Nebraska - Noreste

TABLA DE CONTENIDOS

EMBARAZO Y PARTO	4	3-5 AÑOS	28
Consultas Médicas Durante el Embarazo	4	Orientación y Disciplina	28
Nutrición	5	Rutina	28
Actividad Física	5	Apoyando el Desarrollo de Su Hijo(a)	29
Descanso	5	Preparación para el Jardín de Niños	31
Cuide Sus Dientes	5	Hitos	32
Cosas que Deben Evitarse	6	Libros y Estrategias de Lectura	33
Cuidado Infantil	6		
Plan de Parto	7	MANTENIENDO SEGURO(A) A SU HIJO(A)	34
		Seguridad en el Automóvil	34
LLEVAR AL/A LA BEBÉ A CASA	8	Rutinas para Dormir y Seguridad al Dormir	35
Seguridad del Asiento de Automóvil para Bebés	8	Seguridad en el Hogar	36
Atención Después del Parto (Atención Posparto)	8	Seguridad en Calles y Vecindarios	36
Mantener Seguro(a) a Su Bebé	9	Artículos Comunes pueden Envenenar a los Niños	37
Lactancia Materna	9	Seguridad en Piscinas y Agua	37
		APOYANDO LA SALUD FÍSICA DE SU HIJO(A)	38
EL PRIMER AÑO DE SU BEBÉ	10	Consultas de Rutina para Niños	38
Proteja a Su Bebé	10	Inmunizaciones	38
Traumatismo Craneoencefálico por Sacudida	10	Salud Bucal	39
Hacer que Su Bebé Esté Cómodo(a)	11	Visión	39
Planes para Atender los Cólicos y el Llanto	11		
Seguridad al Dormir	13	ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	40
Apoyando el Desarrollo de Su Bebé: Nacimiento a 6 Meses	13	Alimentación: Nacimiento a 6 Meses	40
Apoyando el Desarrollo de Su Bebé: 6 a 12 Meses	14	Alimentación: 6 Meses a Un Año	42
Hitos	15	Seguridad en el Uso de Tronas (Periqueras)	42
Libros y Estrategias de Lectura: Nacimiento a 6 Meses	17	Alimentación y Nutrición: 1 a 2 Años	43
Libros y Estrategias de Lectura: 6 a 12 Meses	17	Alimentación y Nutrición: 2 a 5 Años	44
		Preferencias por Un Solo Alimento	45
1-2 AÑOS	18	LA SALUD EMOCIONAL DE USTED	46
Rutinas, Orientación y Disciplina	18	SELECCIÓN DE CUIDADO INFANTIL DE CALIDAD	48
Apoyando el Desarrollo de Su Bebé	19	Comience Temprano	48
Hitos	20	Aprenda Más sobre Seleccionar Cuidado Infantil de Calidad	48
Libros y Estrategias de Lectura	21	Preguntas que Debe Hacer al Buscar Cuidado Infantil de Calidad	49
		Cuidado Infantil Certificado	50
2-3 AÑOS	22	Solicite un Manual para Familias	50
Rutina	22	Recursos Adicionales	51
Orientación y Disciplina	22		
Piense Su Reacción Otra Vez	23	RECURSOS	52
Aprendiendo a Usar el Baño	24	Consejos para Encontrar Recursos En Línea	52
Señales de que Está Listo(a)	24		
Apoyando el Desarrollo de su Niño(a) Pequeño(a)	25		
Hitos	26		
Libros y Estrategias de Lectura	27		



EMBARAZO Y PARTO



Es probable que usted experimente muchos sentimientos mientras está embarazada. Puede sentirse emocionada, nerviosa y cansada. Es importante cuidarse. Pídale ayuda a su pareja o sistema de soporte cuando la necesite. Debe programar una cita con un médico tan pronto como descubra que está embarazada. También es importante encontrar un médico para su bebé (como un pediatra). No espere hasta que nazca su bebé.

Consultas Médicas Durante el Embarazo

Es importante que usted vaya al médico mientras está embarazada. Si tiene una pareja, intente programar citas para que ambos puedan estar allí. Esto también ayuda a mantener a su pareja informada acerca de su bebé.

- Informe a su médico sobre cualquier medicamento, vitaminas, hierbas y sustancias que esté tomando.
- En cada consulta, su médico verificará los latidos del corazón de su bebé y la salud de usted. El médico también puede revisar el crecimiento de su bebé.
- Su médico puede analizar su sangre para detectar preocupaciones, como diabetes. Existen muchos tratamientos para estas preocupaciones.
- Las consultas pueden ayudarle a controlar su peso. Su médico puede compartir ideas para mantener un peso saludable mientras está embarazada. Hable con su médico acerca de cuánto peso debe aumentar. Subir demasiado peso aumenta el riesgo de una cesárea, diabetes y presión arterial alta. No subir suficiente peso aumenta los riesgos de salud para usted y su bebé. Si tiene un peso saludable antes de quedar embarazada, los médicos generalmente recomiendan aumentar de 25 a 35 libras.



La Oficina para la Salud de la Mujer

([womenshealth.gov/pregnancy](https://www.womenshealth.gov/pregnancy)) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos

([dhhs.ne.gov/Pages/Pregnancy.aspx](https://www.dhhs.ne.gov/Pages/Pregnancy.aspx)) ofrecen recursos sobre atención durante el embarazo (atención prenatal).

Nutrición

Comer bien en el embarazo la mantiene saludable y apoya el crecimiento de su bebé. Algunos consejos útiles para comer incluyen:

- Elija leche o yogurt bajos en grasa o sin grasa.
- Coma alimentos que sean ricos en proteínas. Elija carnes magras, frijoles, huevos o tofu.
- Coma mucha fruta fresca cada día.
- Coma vegetales todos los días.
- Elija pan y pasta integrales.
- Evite las carnes frías, los huevos crudos o poco cocidos, los quesos suaves y los brotes crudos. Limite la cantidad de pescado que come.
- Si tiene acidez estomacal, coma comidas pequeñas y evite acostarse inmediatamente después de comer.
- Tome vitaminas prenatales diariamente. Estas vitaminas proporcionan los nutrientes que su cuerpo necesita para ayudar a su bebé a crecer, como el ácido fólico adicional. El ácido fólico es importante para el desarrollo de la columna vertebral y el cerebro de su bebé. Su médico puede recetarle vitaminas prenatales.

Actividad Física

Puede ser útil realizar ejercicios ligeros. Hacer ejercicio puede ayudar si tiene dolor de espalda. Hable con su médico

sobre actividades que apoyen su salud. Su médico puede recomendarle caminar y nadar. Evite actividades como saltar.

Descanso

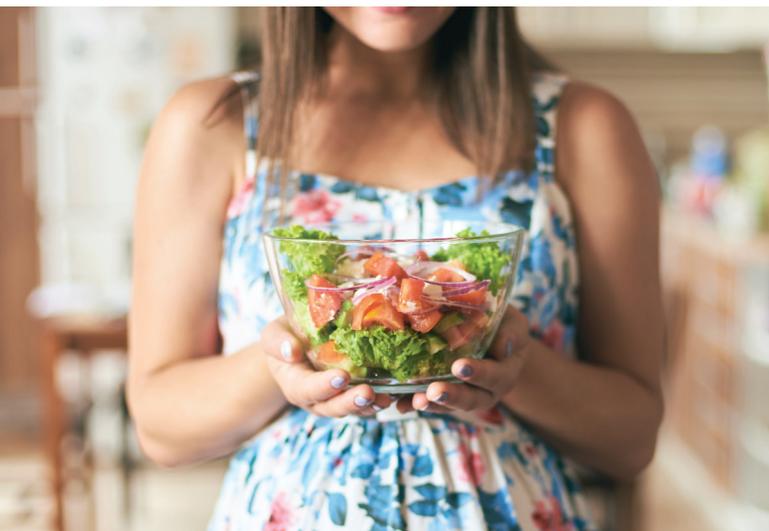
Es muy importante dormir lo suficiente. Puede ser útil dormir con una almohada entre las rodillas. Usted puede sentirse especialmente cansada durante el primer y tercer trimestre. Si puede, descanse durante el día cuando sienta que necesita hacerlo.

Cuide Sus Dientes

- Consulte a un dentista temprano en su embarazo. Cuando se reúna con su dentista, dígame que usted está embarazada.
- La prevención de la enfermedad de las encías es importante para tener un bebé sano y mantenerse saludable.
- Cepille sus dientes dos veces al día con pasta de dientes.
- Use hilo dental una vez al día.



Visite la Asociación Dental Americana para obtener información sobre la importancia de la salud dental durante el embarazo: [mouthhealthy.org](https://www.mouthhealthy.org)





CONSEJOS PARA CUIDAR DE USTED Y SU BEBÉ EN EL EMBARAZO

1er Trimestre SEMANAS 1-13

Está ocurriendo mucho desarrollo durante estas semanas. Los pulmones, el corazón, las piernas y los brazos de su bebé se están desarrollando.

- Escuche a su cuerpo y descanse cuando pueda.
- Si tiene náuseas matutinas, intente comer algo antes de levantarse, comidas pequeñas, beber agua con limón o té de hierbas.
- Llame a su médico de inmediato si sangra o se mancha de la vagina o tiene calambres fuertes.

2do Trimestre SEMANAS 14-26

Usted puede comenzar a sentir que su bebé se mueve. Puede tener más energía. Estar activa es excelente para su bebé. Los sentidos de su bebé se están desarrollando. Su bebé está durmiendo y despertando.

- Coma alimentos saludables.
- Haga ejercicio. Hable con su médico sobre qué tipos de ejercicio son adecuados para usted.
- Duerma bien. Intente dormir 8-10 h por noche.
- Use zapatos cómodos con buen soporte.

3er Trimestre SEMANA 27-PARTO

- Acuéstese sobre su lado izquierdo para aumentar el flujo de sangre a su bebé. Evite dormir boca arriba.
- Llame a su médico si experimenta fuertes dolores de cabeza, comienza a aumentar de peso repentinamente o tiene una inflamación extrema.
- Use una manguera de soporte si tiene venas varicosas.



Cosas que Deben Evitarse

Puede ser difícil cambiar hábitos como fumar. Todo lo que usted ingresa en su cuerpo afecta a su bebé. Incluso pequeñas cantidades pueden ser dañinas. Algunas sustancias nocivas incluyen:

- Tabaco, incluido el tabaco de mascar
- Fumar (cigarrillos electrónicos, vaporizadores y marihuana)
- Alcohol
- Algunos medicamentos, tanto recetados como de venta libre
- Drogas callejeras



Si usted necesita ayuda para dejar de usar estas u otras sustancias, llame al **(800) 662-4357** o visite **[samhsa.gov/find-treatment](https://www.samhsa.gov/find-treatment)**. También puede llamar al **(800) 780-2294** para hablar con un consejero de drogas o alcohol. Visite **[cdc.gov/quit](https://www.cdc.gov/quit)** o **[women.smokefree.gov](https://www.women.smokefree.gov)** para obtener ayuda para dejar de fumar.

Cuidado Infantil

Seleccionar cuidado infantil de calidad es una de las elecciones más importantes que usted hará para su hijo(a). Si planea volver a trabajar después de que nazca su hijo(a), debe comenzar a buscar temprano las opciones de cuidado



infantil. Visite los programas de cuidado infantil en su área. Consulte la sección *Selección de Cuidado Infantil de Calidad* en la página 48 para obtener información sobre qué buscar en un proveedor de cuidado infantil.

Plan de Parto

Prepararse para el nacimiento de su bebé puede ser un momento emocionante. También puede sentirse abrumador. Hacer un plan de parto puede ayudar. Antes de hacer su plan de parto, aprenda a dar a luz, tome una clase local de parto y lactancia y visite el lugar donde planea tener a su bebé.

Al hacer un plan de parto, puede ser útil mantener sus opciones de parto en una página. Concéntrese en lo que quiere, en lugar de lo que no quiere. Antes de dar a luz, hable acerca de su plan con su médico, enfermeras de parto y labor de parto y la persona de apoyo de usted. Los eventos pueden cambiar y también lo hará su plan de parto. Trate de ser flexible y recuerde que la seguridad de usted y su bebé es lo más importante.

Obtenga más información sobre cómo hacer un plan de parto en la Asociación Americana del Embarazo (americanpregnancy.org) o en KidsHealth (kidshealth.org y busque “plan de parto”).



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN DE LO SIGUIENTE ANTES DE CREAR SU PLAN DE PARTO:

- Embarazo y parto
- Por qué puede ser necesaria una cesárea
- Sostener a su bebé piel con piel (en su pecho desnudo) justo después del parto
- Lactancia materna dentro de la primera hora después del nacimiento
- Lactancia y crear un grupo de apoyo para la lactancia que incluya a un consultor de lactancia, familiares y amigos
- Mantener al bebé con usted en su habitación en el hospital



LLEVAR AL/A LA BEBÉ A CASA



Seguridad del Asiento de Automóvil para Bebés

La ley de Nebraska requiere que traiga a su bebé a casa en un asiento de automóvil para bebés al salir del hospital. Puede llevarse a cabo un evento de instalación de asientos para el automóvil en su área. También hay opciones para asegurarse de que el asiento para el automóvil esté instalado correctamente. Consulte la sección *Manteniendo Seguro(a) a Su Bebé* en la página 34 para obtener información sobre cómo instalar asientos para el automóvil.

Atención Después del Parto (Atención Posparto)

- Muchos padres pueden sentirse tristes o ansiosos después del nacimiento de su bebé. Es típico sentirse así durante algunas semanas. Si experimenta fuertes sentimientos de ansiedad o depresión, es importante buscar ayuda. Comuníquese con su médico si necesita ayuda.
- Consulte la sección *La Salud Emocional de Usted* en la página 46 para obtener más recursos e información sobre la depresión posparto. Si está en crisis, llame al Línea de Vida para la Prevención del Suicidio: (800) 273-TALK (8255).
- Coma una dieta saludable y beba líquidos adicionales, especialmente si está amamantando.
- Hable con su médico acerca de si debe tomar un multivitamínico u otro suplemento.
- Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento nuevo, especialmente si está amamantando. Esto incluye los medicamentos que tomó antes de quedar embarazada. Algunos medicamentos recetados no son seguros para tomarse mientras amamanta o mientras toma otros medicamentos.
- Hable con su médico acerca de cuándo es seguro comenzar a hacer ejercicio después de tener a su bebé. Si tuvo un parto vaginal y un embarazo con pocas complicaciones, por lo general, es seguro comenzar a hacer ejercicio unos días después del parto. Comience lentamente y pare si siente dolor. Caminar lentamente es una buena manera de volver a la actividad física. Hable con su médico sobre otras buenas opciones.



Mantener Seguro(a) a Su Bebé

Antes de traer a su bebé a casa, pregunte a los miembros de la familia y a otras personas que estarán cerca de su bebé si están al día con sus vacunas. Si no lo están, solicite que se pongan al día con sus vacunas. Las vacunas que deben tener incluyen:

- **SRP** (sarampión, rubéola, paperas)
- **DTP** (difteria, tétanos y tos ferina) para proteger a su bebé de la tos ferina
- **Influenza** para proteger a tu bebé de la gripe

Lactancia Materna

Consulte la sección de *Alimentos y Nutrición* en la página 40 para obtener más información.

- Intente amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento.
- Es posible que usted necesite un poco de apoyo de un profesional para ayudar a su bebé a prenderse.
- El primer mes puede ser desafiante y abrumador. Por lo general, los bebés comen a menudo para construir un suministro de leche y no necesitan seguir un horario de lactancia.

- Su bebé puede agrupar la alimentación. Esto significa que su bebé quiere ser amamantado(a) con mucha frecuencia durante varias horas. Esto suele ocurrir durante las horas de la tarde y de 2 a 9 semanas después del nacimiento.
- La leche materna proporciona cosas que ayudan al cuerpo de su bebé a combatir infecciones, prevenir enfermedades y apoyar un desarrollo saludable.
- Asista a consultas de rutina para asegurar que su bebé esté comiendo lo suficiente y creciendo a un ritmo saludable. Es posible que deba complementar con fórmula, o puede elegir alimentar solo a su bebé con fórmula.

Si Usted Tiene Otros Hijos

- Si bien es desafiante, puede ser útil encontrar tiempo para pasar tiempo a solas con cada niño(a) para que se sientan conectados(as) con usted.
- Es importante mantener las rutinas tanto como sea posible. Esto ayuda a crear una sensación de seguridad y previsibilidad para la familia. Las rutinas que son especialmente útiles para mantener son la hora de acostarse y las comidas
- A veces puede ser tentador comenzar el aprendizaje a usar el baño para un(a) niño(a) mayor después de que nazca su bebé. Es mejor comenzar el entrenamiento para ir al baño antes de que nazca su bebé o esperar unos meses después del parto.



Padres Adolescentes

Pregunten en su escuela sobre programas para apoyarles. La Red de Recursos para el Embarazo también ofrece apoyo para padres adolescentes. Comuníquese visitando pregnancynet.org, llamando al **(800) 712-4357**, o enviando un mensaje de texto al 313131.



EL PRIMER AÑO DE SU BEBÉ



Proteja a Su Bebé

- La exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de asma, enfermedad y Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) de su bebé. No fume cerca de su bebé y pida que otras personas tampoco fumen cerca de él/ella. Incluso la exposición poco frecuente al humo de segunda mano es peligrosa para el cuerpo en desarrollo de su bebé.
- El humo de tercera mano también puede afectar a su bebé. Esto puede suceder cuando alguien fuma y luego abraza a su bebé, incluso después de apagar el cigarrillo. Proteja a su bebé pidiéndoles a los fumadores que se cambien de ropa y se laven las manos antes de cargarlo(a). Evite poner a su bebé en autos u hogares donde la gente fuma.
- El sistema inmunitario de su bebé no está completamente desarrollado. Pídale a las personas que se laven las manos con jabón antes de cargar a su bebé. Lávese las manos o use desinfectante para manos después de estar en público.

Traumatismo Craneoencefálico por Sacudida

- El síndrome del niño sacudido, comúnmente conocido como “síndrome del bebé sacudido”, puede ocurrir cuando un bebé es sacudido, se cae, es arrojado o golpeado en la cabeza. El juego normal y las caídas normales no causan craneoencefálicos por sacudida.
- Nunca sacuda a su bebé. Sacudir a su bebé puede provocar daños cerebrales permanentes, retrasos en el desarrollo o la muerte.
- Es normal que los bebés lloren. También es normal sentirse frustrado o sentirse impotente si usted no puede hacer que su bebé deje de llorar. Si se siente frustrado, solicite ayuda o llame a la línea de ayuda para padres. Si se enoja, coloque a su bebé en un lugar seguro boca arriba y aléjese. Revise a su bebé cada 10 minutos.



La Red Fussy Baby Network ofrece especialistas en bebés que están disponibles de lunes a viernes de 9 am a 5 pm para responder preguntas sobre el llanto, el sueño o la alimentación de los bebés: **(888) 431-2229** o erikson.edu/fussy-baby-network



REDUZCA EL RIESGO DE SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL)

El Síndrome de Muerte Súbita Inesperada del Lactante (SUIDS, siglas en inglés) y el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) describen la muerte súbita e inesperada de un bebé. Se desconoce la causa, pero hay pasos que puede seguir para ayudar a mantener a su bebé seguro(a).

- Coloque a su bebé boca arriba para todas las veces que duerma—a la hora de dormir y la siesta.
- Coloque a su bebé en una cuna para dormir. No duerma con su bebé en una cama, sillón reclinable, sofá o silla.
- Asegúrese de que su bebé duerma en la habitación de usted.
- Mantenga el ambiente de sueño fresco.
- Use un saco de dormir.
- No coloque mantas u otros artículos en la cuna.
- Si es posible, amamante al/a la bebé.
- Vacune a su bebé.

Para obtener más información sobre cómo reducir el riesgo de SMSL, visite [cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm](https://www.cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm)

Hacer que Su Bebé Esté Cómodo(a)

- La investigación muestra que el llanto aumenta alrededor de las 2 a 3 semanas de edad, ocurre con mayor frecuencia alrededor de las 6 a 8 semanas de edad y comienza a disminuir alrededor de los 3 a 4 meses de edad.
- Cuando su bebé llora, le está haciendo saber a usted que necesita algo.
- No debe malcriar a su bebé.
- Cuando usted responde al llanto de su bebé al levantarlo(a) o brindarle otros tipos de consuelo, usted está fomentando un desarrollo saludable.
- Brindar comodidad constante a su bebé les hará saber que pueden confiar y depender de usted. Así es como los bebés aprenden sobre las relaciones. Cuanto más receptivo(a) sea usted a los llantos de su bebé, menos llorará cuando crezca.

Planes para Atender los Cólicos y el Llanto

El cólico es un llanto frecuente, intenso y prolongado por un bebé sin razón aparente. La causa del cólico es desconocida. Si cree que su bebé está llorando en exceso,

programe una cita con un médico para asegurarse de que no haya causas subyacentes.

- El cólico puede ser muy difícil para los cuidadores. Está relacionado con casos más altos de depresión posparto y sentimientos de impotencia, agotamiento y culpa.
- Hay cosas que usted puede hacer para tratar de consolar a su bebé, pero es posible que tenga que esperar.
- Es importante programar descansos para su bebé, especialmente durante los momentos del día en que generalmente llora (a menudo en la noche).
- Pida ayuda cuando usted se sienta abrumado(a) o frustrado(a).

Es bueno tener un plan para los momentos en que su bebé llora con más frecuencia. La situación puede mejorar si usted:

- Canta, ríe, lee, camina, toma una taza de té.
- Toma una respiración profunda. Siga respirando profundamente.
- Llama a un familiar, amigo o vecino para que intervenga un momento.



RECUERDE EL ABC DE LA SEGURIDAD PARA DORMIR

- A** El/la bebé siempre está **solo(a)**. Su bebé está más seguro(a) cuando duerme en su habitación, pero no en su cama.
- B** El/la bebé siempre debe estar **boca arriba**, en una superficie firme y plana.
- C** El/la bebé siempre debe dormir en una **cuna** (o cuna portátil), no en una cama hecha para niños mayores o adultos. No debe haber mantas, juguetes, peluches, vasos o almohadas en la cuna. La sábana debe quedar bien ajustada y no debe haber espacios entre el colchón y las barras de la cuna.

Para más información sobre SMSL y seguridad al dormir, visite dhhs.ne.gov/Pages/SIDS.

Seguridad al Dormir

La práctica de hábitos seguros para dormir ayuda a proteger a su bebé del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI). Los recién nacidos aún no pueden controlar sus patrones de dormir y estar despiertos. Su bebé aún no tiene la capacidad de controlarse. Es por eso que no se recomienda dejar que su recién nacido “llore en exceso”. Usted puede ayudar a su bebé a desarrollar un ciclo regular de sueño respondiéndole de manera rápida y cálida. Por lo general, los bebés entre 3 y 6 meses comienzan a desarrollar un ciclo de sueño más regular. Consulte la sección *Rutinas para Dormir y Seguridad al Dormir* en la página 35 para obtener más información.

Ayoyando el Desarrollo de Su Bebé: Nacimiento a 6 Meses

Su bebé aprende mejor cuando usted se involucra en interacciones cálidas y afectuosas con él/ella. Cuando los bebés lloran, balbucean y arrullan, están aprendiendo a comunicarse. Cuando responde hablando, haciendo contacto visual o abrazándose, usted está ayudando a moldear el cerebro de su bebé.

- Responda a su bebé cuando lllore.
- Hable con su bebé con frecuencia. Puede explicarle lo que usted o alguien más está haciendo.
- A los bebés les encanta mirar caras. Varias veces al día, preste toda su atención a su bebé. Apague la televisión, apague el teléfono y elimine otras distracciones. Pase tiempo cara a cara con su bebé. Hable, cante o haga muecas.
- Durante los primeros 4 meses, los bebés se enfocan mejor en objetos de 8 a 10 pulgadas de su cara.
- Comience a presentar juguetes simples que estimulen el sentido de la vista de su bebé (espejos inastillables), audición (sonajeros o juguetes que reproducen música suave) y tacto (juguetes con textura).
- Intente sostener a su bebé en diferentes posiciones mientras camina por la casa. Hable acerca de lo que usted ve.
- Cante canciones y lea libros con su bebé que tengan acciones que lo acompañen, como “El Pequeño Puerquito” o “Hagamos Un Pastel”.



TIEMPO PARA ESTAR DE BOCA ABAJO

Preséntele a su bebé el tiempo para estar boca abajo. Durante unos minutos a la vez, varias veces al día, acueste a su bebé boca abajo. Esto le ayuda a su bebé a desarrollar músculos en el cuello, la espalda y los hombros. También le ayuda a que su cráneo se forme correctamente. Es posible que le guste colocar la barriga de su bebé sobre su barriga. No deje a su bebé solo(a) durante el tiempo boca abajo y nunca lo(a) acueste boca abajo. Aumente gradualmente la cantidad de tiempo que su bebé pasa boca abajo. A los 3 meses de edad, su bebé puede pasar aproximadamente una hora cada día (dividido en sesiones cortas) boca abajo. Acuéstese en el piso y jueguen o lean juntos durante el tiempo que están boca abajo.





Apoyando el Desarrollo de Su Bebé: 6 a 12 Meses

- Anime a su bebé a explorar nuevos objetos y probar nuevas actividades.
- Continúe hablando, leyendo y cantando a su bebé con frecuencia.
- A esta edad, su bebé aún no puede recordar comportamientos seguros o apropiados. Es mejor evitar que su bebé se encuentre en situaciones inseguras en lugar de esperar que comprenda las reglas. Por ejemplo, use tapas en los enchufes eléctricos y evite que su bebé acceda a los tomacorrientes.
- Saque a pasear a su hijo(a). Puede encontrar eventos gratuitos en su comunidad para exponer a su hijo(a) a nuevas actividades y personas. Incluso los viajes al supermercado o la lavandería son buenas oportunidades de aprendizaje. Hable con su hijo(a) mientras agrega artículos a su carrito u ordena la ropa. ¡Cada interacción es una oportunidad para aprender!
- Amplíe los sonidos y las palabras de su hijo(a). Por ejemplo, si dicen “wa-wa” responda con “Eso es correcto, estás bebiendo agua”.



Zero to Three proporciona recursos para apoyar el aprendizaje y el desarrollo de bebés y niños pequeños: zerotothree.org/early-learning

Si le preocupa el desarrollo de su hijo(a)

La asistencia puede estar disponible a través del Programa de Intervención Temprana de Nebraska conocido como la Red de Desarrollo Temprano. Su hijo(a) puede calificar para los servicios si son menores de tres años y no se están desarrollando normalmente o tienen una afección de salud que puede afectar su desarrollo. Su hijo(a) debe ser evaluado(a) por un equipo multidisciplinario (MDT) en su distrito escolar para calificar. Para referir a un niño a la Red de Desarrollo Temprano, llame a Nebraska ChildFind al **(888) 806-6287** o visite childfind.nebraska.gov.

HITOS

Cada bebé se desarrolla a un ritmo diferente. Los hitos del desarrollo le ayudan a usted a saber si su bebé muestra signos de retraso en el desarrollo. Lo mejor que puede hacer por su bebé es actuar temprano si cree que su desarrollo se retrasa.

ALREDEDOR DE 2 MESES DE EDAD

Los bebés a menudo comienzan a:

- Reaccionar a los sonidos
- Sonreír a la gente
- Calmarse brevemente ellos mismos
- Hacer gorgoteos o sonidos arrulladores
- Empujarse hacia arriba al recostarse boca abajo

Hable con su médico si su bebé todavía no:

- Sonríe a la gente
- Sigue las cosas a medida que se mueven
- Responde a ruidos fuertes
- Mantiene la cabeza erguida cuando está boca abajo

ALREDEDOR DE 4 MESES DE EDAD

Los bebés a menudo comienzan a:

- Jugar con la gente
- Balbucear y copiar sonidos que escuchan
- Usar diferentes gritos para expresar diferentes necesidades (hambre, cansancio, dolor)
- Alcanzar objetos con una mano
- Reconocer a personas conocidas desde la distancia
- Levantar la cabeza sin apoyo

Hable con su médico si su bebé todavía no:

- Mira las cosas que se mueven
- Se lleva cosas a la boca
- Mantiene su cabeza firme
- Hace sonidos
- Sonríe a la gente

ALREDEDOR DE 6 MESES DE EDAD

Los bebés a menudo:

- Responden a las emociones de otras personas
- Saben si alguien es un extraño
- Disfrutan mirándose en el espejo
- Responden a los sonidos haciendo sonidos
- Responden a su nombre
- Intentan conseguir cosas que estén fuera de su alcance
- Pueden darse la vuelta en ambas direcciones
- Comienzan a sentarse solos
- Planifican movimientos básicos (ej., alcanzar algo que quieren)

Hable con su médico si su bebé todavía no:

- Alcanza objetos o personas
- Muestra afecto por los cuidadores
- Da la vuelta en cualquier dirección
- Ríe
- Tiene una postura saludable (si parecen tener músculos tensos o flexibles)

ALREDEDOR DE 9 MESES DE EDAD

Los bebés a menudo:

- Usan sus dedos para señalar
- Están nerviosos por los extraños y pueden aferrarse a sus adultos preferidos
- Ponen cosas en su boca
- Pueden ponerse de pie mientras sostienen algo para apoyarse
- Se sientan sin apoyo
- Tiran hacia arriba para estar de pie
- Gatean

Hable con su médico si su bebé todavía no:

- Balbucea
- Responde a su nombre
- Juega juegos de ida y vuelta
- Mira hacia donde usted apunta
- Reconoce personas conocidas
- Se sienta con ayuda
- Sostiene su peso sobre sus piernas con apoyo de usted

ALREDEDOR DE 12 MESES DE EDAD

Los bebés a menudo:

- Tienen personas y cosas favoritas
- Lloran cuando sus adultos preferidos se van
- Usan gestos simples como sacudir la cabeza o agitar la mano
- Dicen “mamá” y “papá”
- Pueden encontrar objetos que usted esconde
- Ponen objetos dentro y fuera de contenedores
- Pueden seguir instrucciones simples
- Caminan mientras se sostienen de los muebles
- Centran la atención de 2 a 4 segundos a la vez

Hable con su médico si su bebé todavía no:

- Gatea
- Se mantiene de pie al apoyarse
- Apunta hacia cosas
- Busca cosas que usted esconde
- Dice alguna palabra
- Aprende gestos (por ejemplo, sacudir la cabeza y agitar la mano)
- Habilidades de retención (por ejemplo, si solía agitar la mano pero ya no lo hace)



APLICACIÓN PARA EL SEGUIMIENTO DE HITOS DE LOS CDC

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) tienen una aplicación gratuita para ayudarle a rastrear el desarrollo de su hijo(a) de 2 meses a 5 años. La aplicación tiene fotos y videos para ayudarle a saber qué buscar, y consejos y actividades para apoyar el desarrollo de su hijo(a). Visite [cdc.gov/milestonetracker](https://www.cdc.gov/milestonetracker) para descargar la aplicación.





Libros y Estrategias de Lectura: Nacimiento a 6 Meses

Nunca es demasiado temprano para comenzar a leerle a su bebé. Compartir libros ofrece una manera tranquila de relacionarse con su bebé. A esta edad, el énfasis no está en la historia, sino en su conexión y el tiempo que pasan juntos.

Señale y etiquete imágenes. A esta edad, los bebés a menudo disfrutan viendo imágenes de formas en blanco y negro, caras y personas reales y objetos reales. Intente consultar estos libros con su bebé:

- *Black on White* por Tana Hoban
- *Look, Look!* por Peter Linenthal
- *Baby Faces* por Margaret Miller
- *Black Bird Yellow Sun* por Steve Light
- *First 100 Words* por Roger Priddy

Libros y Estrategias de Lectura: 6 a 12 Meses

Lea historias cortas y simples usando libros con ilustraciones coloridas. Es posible que su bebé quiera explorar libros mordiéndolos. Permita y anime a su bebé a abrir y cerrar libros y pasar las páginas. Los libros de cartón son una buena opción para esta edad. Intente leer estos libros con su bebé:

- *First 100 Animals* por Roger Priddy
- *Baby's Firsts* por Nancy Raines Day
- *Count with Little Fish* por Lucy Cousins



1-2 AÑOS



Rutinas, Orientación y Disciplina

Las rutinas le dan a su bebé una sensación de seguridad. Cuando los horarios diarios son predecibles y familiares, su bebé se siente más cómodo(a) en su entorno. Hasta aproximadamente los 18 meses, es posible que su bebé se aferre a usted cuando lo/la colocan en situaciones nuevas o cuando está rodeado(a) de personas nuevas. También puede notar que su bebé comienza a jugar durante unos minutos sin usted. Probablemente lo buscarán a usted para asegurarse de que aún esté cerca de ellos. Esta sensación segura de saber que usted está cerca si lo/la necesitan les permite sentir curiosidad por su entorno. Anime a su hijo(a) a explorar y probar cosas nuevas cuando usted esté cerca. Esto les ayudará a desarrollar confianza y competencia a medida que aprenden que pueden hacer las cosas por sí mismos.

Fomente la independencia de su hijo(a):

- Dejándolo(a) que se alimente por sí mismo(a)
- Permitiéndole intentar vestirse antes de ayudarlo. También puede permitirle que elija lo que vestirá dándole dos opciones, tales como “¿Te gustaría usar tu camisa de dinosaurio o la de mono hoy?”
- Animándolo(a) a lavarse las manos y cepillarse los dientes por su cuenta antes de ayudar
- Solicitarle ayuda con las tareas y deberes que pueden manejar, como llevar artículos a la mesa para las comidas o ayudar a guardar la ropa

Como padre/madre, usted está haciendo todo lo posible para ayudar a mantener a su bebé seguro(a). Trate de decirle a su bebé qué hacer, en lugar de qué no hacer. A los bebés a esta edad les gusta tener libertad para moverse y manipular cosas nuevas. Haga lo que pueda para apoyar a su bebé de manera positiva para que pueda explorar su entorno de manera segura.

- **Recuerde la edad de su bebé.** Desde el punto de vista del desarrollo, es apropiado que su bebé se meta en todo. El aprendizaje a esta edad viene en forma de curiosidad y a menudo implica:
 - verter
 - lamer
 - romper
 - apretar
 - escalar
- **Explique las expectativas claramente.** Dígale a su bebé lo que puede hacer. Enfatique qué comportamiento desea ver. Por ejemplo, si su bebé está gateando sobre la mesa, diga “Pies en el piso” o si está tirando un camión de juguete, diga “El camión se maneja en la carretera” y muéstreles cómo conducir el camión en el piso.
- **Las relaciones son clave.** En cada interacción que tenga, su hijo(a) está aprendiendo de usted. Juegue con su bebé, siga su ejemplo, ría con él/ella y apóyalo(a) mientras aprende algo nuevo. Concéntrese en las cosas positivas que ve que hace su hijo(a) y cuénteles cosas. Su bebé quiere complacerlo(a) a usted, así que dígaselo cuando lo(a) vea haciendo lo correcto. Por ejemplo, “¡Me encanta que hayas recogido tus juguetes!” Agregue un abrazo o beso o indique el comportamiento positivo frente a otro adulto que lo/la aprecie.

Ayorando el Desarrollo de Su Bebé

- Continúe hablando con su bebé con frecuencia y leyendo juntos todos los días.



- Nombre objetos cuando jueguen juntos, hagan cosas de rutina como comer o bañarse, o cuando estén en la comunidad.
- Anime a su bebé a señalar cosas que nombre, como “¿Dónde está su nariz?” o “¿Dónde está el oso de peluche?” Elogie a su bebé y muestre entusiasmo cuando responda.
- Fomente la curiosidad de su bebé. Ayúdele a explorar su entorno y nuevos objetos de manera segura.



Si le preocupa el desarrollo de su hijo(a)

La asistencia puede estar disponible a través del Programa de Intervención Temprana de Nebraska conocido como la Red de Desarrollo Temprano. Su hijo(a) puede calificar para los servicios si son menores de tres años y no se desarrollan normalmente o tienen una afección de salud que puede afectar su desarrollo. Su hijo(a) debe ser evaluado(a) por un equipo multidisciplinario (MDT) en su distrito escolar para calificar. Para referir a un niño a la Red de Desarrollo Temprano, llame a Nebraska ChildFind al **(888) 806-6287** o visite **childfind.nebraska.gov**.

HITOS

ALREDEDOR DE 18 MESES DE EDAD

Los niños a menudo:

- Caminan solos
- Empujan y tiran de juguetes
- Dicen de 10 a 20 palabras
- Señalan partes del cuerpo
- Señalan objetos
- Lanzan una pelota
- Muestran cariño
- Sostienen un crayón
- Comen con una cuchara
- Muestran comportamientos desafiantes
- Comprenden comandos simples (ejemplo, “no tocar”)
- Buscan consuelo en sus padres cuando están molestos

Hable con su médico si su hijo(a) todavía no:

- Camina
- Comprende al menos 5 palabras
- Aprende cualquier palabra nueva
- Hace contacto visual
- Imita a otros
- Se da cuenta o le importa cuando usted sale o regresa
- Apunta para mostrarle cosas

ALREDEDOR DE 24 MESES DE EDAD

Los niños a menudo:

- Suben las escaleras
- Corren
- Dicen 50 o más palabras
- Comienzan a mostrar señales de estar listos para el entrenamiento para ir al baño (no se hacen del baño en una siesta, le avisan que fueron al baño)
- Saltan con dos pies
- Beben de una taza sin tapa
- Centran su atención durante 10 a 15 segundos

Hable con su médico si su hijo(a) todavía no:

- Corre
- Expresa emociones
- Participa en juegos de simulación (alimentar a una muñeca con un biberón)
- Usa dos palabras juntas (por ejemplo, “beber leche”)
- Copia las palabras y acciones de usted
- Sabe qué hacer con cosas comunes, como un cepillo, teléfono, tenedor, cuchara
- Sigue instrucciones fáciles



APLICACIÓN PARA EL SEGUIMIENTO DE HITOS DE LOS CDC

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) tienen una aplicación gratuita para ayudarle a rastrear el desarrollo de su hijo(a) de 2 meses a 5 años. La aplicación tiene fotos y videos para ayudarle a saber qué buscar, y consejos y actividades para apoyar el desarrollo de su hijo(a). Visite [cdc.gov/milestonetracker](https://www.cdc.gov/milestonetracker) para descargar la aplicación.



Libros y Estrategias de Lectura

Leer libros con rimas y frases repetidas puede interesarle a su bebé a esta edad. Su bebé podría comenzar a mostrar interés en su libro favorito o elegir los mismos libros una y otra vez. Esto es emocionante: ¡su bebé se está convirtiendo en un lector! Intente pedirle a su bebé que busque imágenes en el libro, como “¿Dónde está el conejito?” y “¿Puedes señalar la bola roja?” Es bueno que los bebés escuchen las mismas historias repetidamente y estén expuestos a nuevos libros e historias.

Intente leer estos libros con su hijo(a) de 1 año:

- *Press Here (Presiona Aquí)* por Herve Tullet
- *Textures (Texturas)* por Joanne Barkhan
- *Moo, Baa, La La La!* por Sandra Boynton
- *Where's Spot* por Eric Hill



La Línea de Ayuda Familiar de Nebraska es un recurso gratuito para padres con niños de todas las edades, que tengan cualquier tipo de pregunta sobre el comportamiento de sus hijos: **(888) 866-8660**



Las bibliotecas públicas son un gran recurso para las familias. Muchas bibliotecas públicas ofrecen actividades de enriquecimiento gratuitas para niños y familias. Los bibliotecarios también pueden ayudarle a encontrar información precisa y actualizada. Para encontrar su biblioteca local, visite nlc.state.ne.us



2-3 AÑOS



Rutina

Las rutinas ayudan a su niño(a) pequeño(a) a sentirse seguro(a) en su entorno. Los niños pequeños aprenden sobre los eventos cotidianos, los procedimientos y lo que se espera de ellos. Los niños que tienen rutinas efectivas están más comprometidos con su entorno y las personas que los rodean. Su niño(a) pequeño(a) aprenderá a anticipar cambios en las rutinas y lentamente se volverá más independiente a medida que aprenda lo que implica cada rutina. Usted puede utilizar estas rutinas diarias como oportunidades para hablar con su hijo(a) y ayudarle a desarrollar sus habilidades de comunicación.



Los CDC brindan consejos para los padres, como crear rutinas, usar tiempos fuera, responder a buenas conductas y comunicarse con su hijo(a). Visite

[cdc.gov/parents/essentials](https://www.cdc.gov/parents/essentials)

Orientación y Disciplina

Berrinches

El llanto y los berrinches son normales para los niños pequeños. Los berrinches son una forma para que su hijo(a) exprese su decepción o frustración. Para ayudar a su hijo(a) a calmarse, debe mantener la calma usted mismo(a). Su reacción al berrinche depende del motivo. Es posible que necesite consolar a su hijo(a), darle un refrigerio o una siesta, ignorar el comportamiento o distraer a su hijo(a). No castigue a los niños por hacer un berrinche. Visite [kidshealth.org](https://www.kidshealth.org) y busque “berrinches” para obtener más información sobre cómo prevenir y responder a berrinches.

Los berrinches también pueden ser indicios de estrés. El estrés afecta a todos, incluso a los niños más pequeños. Las cosas que pueden causar estrés incluyen desastres naturales como inundaciones, pérdida de seres queridos o mudarse a un nuevo hogar. Cosas cotidianas como habitaciones ruidosas o comidas tardías también pueden causar estrés.

Los niños pequeños a menudo mostrarán estrés:

- chupándose el pulgar
- aferrándose a los padres
- mojando la cama
- haciendo berrinches
- llanto incontrolable
- problemas para dormir, pesadillas, gritos al dormir

Para ayudar a su hijo(a) durante un tiempo estresante:

- Intente mantenerse tranquilo(a) y relajado(a).
- Si es posible, respete las rutinas normales de alimentación y sueño de su hijo(a).
- Si les encanta acurrucarse, asegúrese de hacer tiempo para acurrucarse con ellos tanto como sea posible.
- Intente encontrar el espacio y el tiempo para que se calmen.
- Asegúrele a su hijo(a) que está haciendo todo lo posible para mantenerlo(a) seguro(a) y a su hogar.

Piense Su Reacción Otra Vez

Los niños pequeños necesitan paciencia, humor y reglas justas. Como padre/madre de un niño pequeño, necesitará estas cosas:

- Paciencia para hacer frente a los cambios de humor de su hijo(a). Su hijo(a) puede cambiar muy rápido de estar muy bien a estar enfadado(a).
- Conciencia para ver que su hijo(a) está seguro(a).
- Firmeza amorosa para aplicar las reglas de manera consistente para que su hijo(a) pueda aprender a ser responsable.
- Humor para reírse de usted mismo(a) y con su hijo(a).
- Sorpresa al ver a su pequeño(a) como alguien creativo(a) y especial.
- Entusiasmo para disfrutar y celebrar las nuevas habilidades y capacidades de su hijo(a).



En Nebraska, es responsabilidad de todos los adultos informar sospechas de abuso infantil. Esto incluye padres, proveedores de cuidado infantil, maestros y abuelos. Si sospecha que alguien está abusando de su hijo(a), o de cualquier otro niño, repórtelo. La Línea de Ayuda para Informar Abuso y Negligencia Infantil es: **(800) 652-1999**





Aprendiendo a Usar el Baño

La mayoría de los niños aprenden a usar el baño regularmente entre los 2 y 3 años. Es común que tengan accidentes a medida que aprenden. No reaccione de forma exagerada a los accidentes. El estrés puede hacer que su hijo(a) pierda interés en aprender a usar el baño.

Señales de que Está Listo(a)

La mayoría de los niños se interesan en aprender a usar el baño por su cuenta. Un orinal en el piso que su hijo(a) puede usar solo(a) le ayuda a comenzar. Elogie a su hijo(a) por intentarlo y por cada éxito.

No se recomienda comenzar el entrenamiento para ir al baño hasta que su niño pequeño demuestre que quiere usar el baño. El entrenamiento para ir al baño no debe ser molesto para usted o su hijo(a). Si es así, espere unas semanas e intente nuevamente.

Su hijo(a) necesita:

- Estar físicamente listo(a)
- Ser capaz de entender lo que usted quiere
- Tener la motivación para hacerlo
- Despertarse seco(a) después de las siestas o permanecer seco(a) durante 2 horas seguidas

Hablar sobre usar el baño puede acelerar las cosas.

- Enséñele a su hijo(a) las palabras que debe usar para ir al baño y su necesidad de usarlo.
- Los libros de cuentos sobre el proceso de ir al baño pueden ayudar.
- Su hijo(a) necesita sentirse seguro(a) mientras está sentado(a) en el baño.
- Coloque el orinal en un lugar fácil de alcanzar y anime a su hijo(a) a usarlo.
- Es posible que su hijo(a) necesite una recompensa por intentarlo al principio. Las pequeñas recompensas son las mejores. Aplaudir y animar puede alentar a su hijo(a) a intentar.
- Vista a tu hijo(a) con ropa que sea fácil de quitar.
- Esté atento a las señales de que su hijo(a) necesita ir, y ayúdele, a ir al baño.
- Felicítelo(a) por el esfuerzo.
- No castigue los accidentes.



La Academia Estadounidense de Pediatría comparte consejos de entrenamiento para ir al baño, como elegir un orinal infantil, hacer un plan e información sobre la enuresis. Visite: healthychildren.org y busque “entrenamiento para ir al baño”.

Apoyando el Desarrollo de su Niño(a) Pequeño(a)

- Haga que el aprendizaje sea divertido jugando y hablando con su hijo(a).
- Hable sobre colores, formas, letras y números.
- Hable sobre cosas que son parecidas y cosas que son diferentes.
- Enseñe a su hijo(a) sobre el lenguaje y los libros al leerle cuentos todos los días. Usted también puede inventar sus propias historias para compartir.
- Participe en juegos de simulación con su hijo(a).
- Elogie a su hijo(a) por comportamientos positivos.
- Modele y hable acerca de comportamientos apropiados.

?

Si le preocupa el desarrollo de su hijo(a)

La asistencia puede estar disponible a través del Programa de Intervención Temprana de Nebraska conocido como la Red de Desarrollo Temprano. Su hijo(a) puede calificar para los servicios si son menores de tres años y no se están desarrollando normalmente o tienen una afección de salud que puede afectar su desarrollo. Su hijo(a) debe ser evaluado(a) por un equipo multidisciplinario (MDT) en su distrito escolar para calificar. Para referir a un niño a la Red de Desarrollo Temprano, llame a Nebraska ChildFind al **(888) 806-6287** o visite **childfind.nebraska.gov**.



HITOS

ALREDEDOR DE 3 AÑOS DE EDAD

Los niños a menudo:

- Dicen oraciones con 2 a 4 palabras
- Usan cosas comunes como pretenden un tenedor o cuchara
- Copian las acciones y palabras de otros
- Siguen instrucciones simples
- Pueden patear una pelota
- Siguen construyendo sobre las habilidades que tienen
- Construyen torres de 4 o más bloques
- Señalan cosas o imágenes cuando se nombran
- Muestran pena, orgullo o vergüenza
- Pueden esperar el juguete o tratar alrededor de 1 minuto
- Centran su atención durante 30 a 60 segundos
- Pueden etiquetar emociones básicas como feliz, triste, enojado
- Muestran un deseo de hacer las cosas por su cuenta

Hable con su médico si su hijo(a) todavía no:

- Habla en oraciones
- Participa en juegos de simulación o simulaciones
- Camina constantemente
- Quiere jugar con otros
- Hace contacto visual
- Retiene las habilidades que alguna vez tuvo



APLICACIÓN PARA EL SEGUIMIENTO DE HITOS DE LOS CDC

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) tienen una aplicación gratuita para ayudarle a rastrear el desarrollo de su hijo(a) de 2 meses a 5 años. La aplicación tiene fotos y videos para ayudarle a saber qué buscar, y consejos y actividades para apoyar el desarrollo de su hijo(a). Visite [cdc.gov/milestonetracker](https://www.cdc.gov/milestonetracker) para descargar la aplicación.



Libros y Estrategias de Lectura

Los niños pequeños tienen problemas para sentarse durante largos períodos de tiempo. Mantenga las historias cortas y simples. Los niños a esta edad comenzarán a seguir una trama en una historia simple. Involucre a su hijo(a) con los libros:

- Manteniendo los libros en un estante bajo donde puedan alcanzarlos
- Animándolos a ayudar a pasar las páginas del libro
- Permitiéndoles completar las palabras en una historia que conocen
- Permitiéndoles interrumpir la historia para hacer preguntas o compartir pensamientos
- Animándolos a señalar y nombrar imágenes
- Mirando las fotos juntos y hablando de ellas

A los niños pequeños les gusta escuchar las mismas cosas una y otra vez. Busque libros que tengan la misma palabra

o conjuntos de palabras repetidas varias veces en la historia. Intente leer estos libros con su hijo(a) de 2 años:

- *Please, Baby, Please* por Spike Lee and Tonya Lewis Lee
- *Whistle for Willie* por Ezra Jack Keats
- *What's Up, Duck? A Book of Opposites* por Tad Hills
- *The Very Hungry Caterpillar* por Eric Carle
- *Brown Bear, Brown Bear, What Do You See?* por Bill Martin Jr.
- *Big Little* por Leslie Patricelli



Las bibliotecas públicas son un gran recurso para las familias. Muchas bibliotecas públicas ofrecen actividades de enriquecimiento gratuitas para niños y familias. Los bibliotecarios también pueden ayudarle a encontrar información precisa y actualizada. Para encontrar su biblioteca local, visite nlc.state.ne.us





3–5 AÑOS



Orientación y Disciplina

Enseñar y guiar a un niño pequeño requiere paciencia. Como padre/madre, hay pasos que puede seguir para ayudar a su hijo(a) a aprender a tomar las decisiones correctas.

- Tenga reglas claras y consistentes.
- Proporcione opciones. Permítale a su hijo(a) la libertad de tomar algunas decisiones apropiadas para su edad en su vida. Por ejemplo, puede permitirles elegir qué ponerse.
- Observe y reconozca los buenos comportamientos. Hable más sobre lo que le gusta que sobre lo que no le gusta.
- Muestre interés en su hijo(a), sus actividades y el tiempo que pasan juntos.
- Sea un buen ejemplo. La mejor manera de enseñarle a su hijo(a) a actuar adecuadamente es modelar los comportamientos que a usted le gustaría ver.



La Línea de Ayuda Familiar de Nebraska es un recurso gratuito para padres con niños de todas las edades, que tengan cualquier tipo de pregunta sobre el comportamiento de sus hijos: **(888) 866-8660**

Rutina

Una rutina constante para los niños—que incluye tomar siestas, dormir bien por la noche y comer de manera regular y saludable—puede ayudarles con su comportamiento. Las rutinas también ayudan a establecer expectativas de niños y padres y crean una casa más tranquila. Una rutina puede darle a su hijo(a) confianza e independencia porque sabe qué esperar y qué se supone



Los CDC brindan consejos para los padres, como crear rutinas, usar tiempos fuera, responder a buenas conductas y comunicarse con su hijo(a). Visite **[cdc.gov/parents/essentials](https://www.cdc.gov/parents/essentials)**



que debe hacer. En tiempos de cambio o estrés, una rutina diaria proporciona normalidad para que su hijo(a) aún pueda encontrar la calma.

Apoyando el Desarrollo de Su Hijo(a)

Su hijo(a) aprende cosas nuevas:

- Al hacer e intentar
- A través del movimiento
- Al ser notado(a) y alentado(a)
- A través de sus sentidos
- Haciendo cosas
- A través del lenguaje y las historias

A continuación, hay algunas cosas a tener en cuenta mientras apoya el desarrollo de su hijo(a) pequeño(a).

- El cerebro de su hijo(a) tardará muchos años en madurar y desarrollarse. Su hijo(a) está aprendiendo

sobre el autocontrol. Dependerán de usted para modelar comportamientos y ayudarlos a aprender cómo modelarlos.

- Es posible que escuche “Déjame” o “Puedo hacerlo” constantemente. Su hijo(a) está explorando y descubriendo su independencia. El trabajo de usted es mantenerlos a salvo mientras prueban cosas nuevas. Trate de ser paciente y deje que su hijo(a) haga las cosas a su propio ritmo. Ofrezca ayuda y apoyo, pero deje que su hijo(a) decida cuándo quiere su ayuda.
- Su hijo(a) está desarrollando nuevas habilidades y se está volviendo más seguro(a). Dé consejos y sugerencias generales para resolver problemas en lugar de una solución. Por ejemplo, cuando trabajen en un rompecabezas juntos puede decir “Me pregunto qué pasaría si probaras esa pieza en una esquina” en lugar de “Esta pieza va aquí.”
- Haga que los materiales de juego y los juguetes estén disponibles tanto en interiores como en exteriores para



su hijo(a). Incluya juegos y actividades que su hijo(a) pueda jugar con otros o solo(a).

- Las tareas cotidianas pueden ser una forma divertida de pasar tiempo de calidad con su hijo(a) y ayudarlo a aprender. Señale las letras y los números que ve cuando caminan o conducen juntos. Hable sobre los pasos de bañarse o cepillarse los dientes.
- Anime a su hijo(a) a hacer preguntas. Si no sabe la respuesta a una pregunta, busquen la respuesta juntos.
- Hable acerca del aprendizaje de una manera positiva. Por ejemplo, diga cosas como “Me encanta leer contigo” y “¡Aprender sobre números es divertido!” Esto ayuda a su hijo(a) a estar emocionado(a) de aprender cosas nuevas.

- Los niños aprenden mejor con las tareas activas que entienden. Divida una gran tarea en partes más pequeñas que su hijo(a) pueda manejar. Por ejemplo, en lugar de decir: “Limpia tu habitación”, usted puede decir “Por favor, guarda tus libros en el estante y luego podemos guardar tu ropa”.
- Dígle a su hijo(a) lo que está haciendo bien, en lugar de lo que está haciendo mal.
- Amplíe el idioma de su hijo(a). Por ejemplo, si su hijo(a) señala y dice “Un autobús”, puede decir: “Tienes razón, ahí está el gran autobús escolar amarillo”. Hay muchos niños en el autobús. ¿A dónde crees que van?”



Si le preocupa el desarrollo de su hijo(a)

La asistencia puede estar disponible a través del Programa de Intervención Temprana de Nebraska conocido como la Red de Desarrollo Temprano. Su hijo(a) puede calificar para los servicios si son menores de tres años y no se desarrollan normalmente o tienen una afección de salud que puede afectar su desarrollo. Su hijo(a) debe ser evaluado(a) por un equipo multidisciplinario (MDT) en su distrito escolar para calificar. Para referir a un niño a la Red de Desarrollo Temprano, llame a Nebraska ChildFind al **(888) 806-6287** o visite **childfind.nebraska.gov**.

Preparación para el Jardín de Niños

Cuando su hijo(a) vaya al jardín de niños, aprenderá nuevas habilidades aprovechando las habilidades que ya conoce. Ustedes pueden trabajar juntos para desarrollar estas habilidades practicándolas con su hijo(a). Su maestra(a) buscará a su hijo(a) para poder:

- Seguir instrucciones simples
- Usar el baño por sí mismos
- Usar lápices y crayones
- Explicar lo que necesitan
- Centrarse en una tarea durante al menos varios minutos
- Trabajar en tareas de forma independiente

Usted puede ayudar a desarrollar estas habilidades:

- Participando en actividades que requieren que sigan instrucciones
- Dibujando juntos
- Animando a su hijo(a) a usar sus palabras, incluso cuando sepa lo que quiere
- Jugando juegos como Seguir al Líder y Luz Roja y Verde
- Animando a su hijo(a) a jugar independientemente en ocasiones
- Dándole a su hijo(a) oportunidades para jugar con otros niños

LISTOS PARA EL ÉXITO

El Departamento de Educación de Nebraska (NDE) proporciona información importante sobre cómo comenzar la escuela en Nebraska. El folleto proporciona información sobre cómo preparar a su hijo(a) para el jardín de niños y recursos para apoyarlo(a) a usted y a su hijo(a). Para descargar una copia visite education.ne.gov/oec/ready-for-success.



HITOS

ALREDEDOR DE 4 AÑOS

Los niños a menudo:

- Participan en juegos de simulación
- Prefieren jugar con amigos que solos
- Pueden cantar canciones de memoria
- Conocen algunos colores
- Pueden hacer predicciones, como lo que sucederá después en una historia
- Pueden usar tijeras con supervisión
- Pueden consolarse cuando están molestos

Hable con su médico si su hijo(a) todavía no:

- Interactúa con otros fuera de la familia.
- Vuelve a contar historias o no recuerda canciones o rimas
- Habla claro
- Salta en el lugar
- Muestra interés por usar el baño

ALREDEDOR DE 5 AÑOS

Los niños a menudo:

- Hablan claro
- Usan oraciones completas
- Cuentan 10 o más objetos
- Escriben algunas letras
- Se paran en un pie
- Usan un baño por su cuenta
- Recuerdan más de una regla o instrucción
- Centran su atención durante unos 2 minutos
- Comprenden las emociones de los demás
- Evitan hacer algo inapropiado

Talk to your doctor if your child does not yet:

- Participa en una actividad durante al menos 5 minutos
- Dice su nombre y apellido
- Muestra una variedad de emociones.
- Disfruta de una variedad de actividades
- Lava las manos o no se viste sin ayuda



APLICACIÓN PARA EL SEGUIMIENTO DE HITOS DE LOS CDC

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) tienen una aplicación gratuita para ayudarle a rastrear el desarrollo de su hijo(a) de 2 meses a 5 años. La aplicación tiene fotos y videos para ayudarle a saber qué buscar, y consejos y actividades para apoyar el desarrollo de su hijo(a). Visite [cdc.gov/milestonetracker](https://www.cdc.gov/milestonetracker) para descargar la aplicación.



Libros y Estrategias de Lectura

Léale a su hijo(a) todos los días. Al leer un libro, puede hablar con su hijo(a) sobre diferentes partes de la historia, explicar el significado de nuevas palabras e intentar conectar la historia con situaciones de la vida real. Su hijo(a) puede disfrutar representando la historia en juegos de simulación. También es posible que a su hijo(a) le guste contarle la historia en función de lo que sucede en las imágenes o lo que recuerda de haber leído el libro anteriormente.

- Haga preguntas sobre la historia que requieran que su hijo(a) piense y explique, como “¿Cómo crees que se siente el niño? ¿Por qué piensas eso?” y “¿Qué crees que pasará después?”
- Haga conexiones entre el libro y la vida de su hijo(a) haciendo preguntas como “El niño de esta historia jugó en la nieve”. ¿Qué te gusta hacer en la nieve? o “La familia va al zoológico. ¿Alguna vez has estado en el zoológico? ¿Qué viste?”

Intente leer estos libros con su hijo(a):

- *Last Stop on Market Street* por Matt de la Peña
- *Go, Dog. Go!* por P.D. Eastman
- *Kindergarten Here I Come!* por D.J. Steinberg
- *The Berenstain Bears* series por Stan and Jan Berenstain
- *What Do People Do All Day?* por Richard Scarry
- *The Day the Crayons Quit* por Drew Daywalt
- *How Rocket Learned to Read* por Tad Hills
- *The Kissing Hand* por Audrey Penn



Las bibliotecas públicas son un gran recurso para las familias. Muchas bibliotecas públicas ofrecen actividades de enriquecimiento gratuitas para niños y familias. Los bibliotecarios también pueden ayudarle a encontrar información precisa y actualizada. Para encontrar su biblioteca local, visite nlc.state.ne.us





MANTENIENDO SEGURO(A) A SU HIJO(A)



Seguridad en el Automóvil

- Los niños deben viajar en un asiento para el automóvil o en un asiento elevado hasta que tengan 8 años.
- Su bebé debe estar en un asiento orientado hacia atrás hasta que tenga 2 años o cumpla con los requisitos de altura o peso especificados por el fabricante del asiento para automóvil.
- Hay muchas estaciones de inspección en Nebraska para ayudarle a instalar el asiento para el automóvil de su hijo(a).
- No coloque a su hijo(a) en un asiento para el automóvil mientras usa un abrigo de invierno o un traje de nieve. En su lugar, coloque una manta o abrigo sobre su hijo(a) después de que estén amarrados.
- Siempre compre una nueva silla de auto o asiento elevado. Los asientos de automóviles usados pueden estar dañados o caducados. Si no puede pagar un nuevo asiento para el automóvil, consulte safekidsnebraska.org para obtener información sobre las agencias locales que pueden ayudarle a obtener uno.
- Su hijo(a) siempre debe estar asegurado(a) en su asiento de seguridad si el vehículo está en movimiento. Nunca retire a su bebé de su asiento de seguridad en un vehículo en movimiento, incluso si está llorando.
- Nunca deje a su hijo(a) solo(a) en el automóvil por un período de tiempo, incluso si el clima es agradable e incluso si está durmiendo.



Safe Kids Nebraska puede ayudarle a encontrar asientos de automóvil gratuitos o de precio reducido. También proporcionan recursos para verificar que el asiento de seguridad de su bebé esté instalado correctamente. Llame al **(402) 471-8749** o visite safekidsnebraska.org/carseats



Para obtener información útil sobre la seguridad de los asientos de seguridad para autos y las leyes de Nebraska:

PATRULLA ESTATAL DE NE

Llame al (402) 471-4545 o visite statepatrol.nebraska.gov y haga clic en “¿Cómo lo Hago?” Luego en “¿Cómo Sigo las Leyes de Retención Infantil de Nebraska?”

DEPARTAMENTO DE TRANSPORTE

Llame al (402) 471-4567 o visite dot.nebraska.gov y haga clic en Seguridad > Conducir con Seguridad y luego Seguridad de Niños Pequeños y Bebés.



Rutinas para Dormir y Seguridad al Dormir

Dormir lo suficiente es muy importante para bebés y niños pequeños. Estas son formas de apoyar el sueño seguro y saludable de su hijo(a):

- Su bebé está más seguro(a) cuando duerme en su habitación, pero no en su cama. Si coloca la cuna o la cuna de su bebé cerca de su cama, le resultará más fácil responder por la noche y puede proteger al bebé del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- Asegúrese de que el área para dormir de su hijo(a) esté libre de objetos colgantes, como cordones de ventanas.
- Use sacos de dormir hasta que su bebé tenga 1 año. No es seguro colocar mantas sobre su bebé hasta que tenga al menos 1 año de edad.
- Los bebés pueden ser envueltos para dormir hasta que tengan dos meses de edad. Después de dos meses, los bebés pueden comenzar a darse vuelta y envolverlos se vuelve inseguro.
- Encuentre una rutina que funcione para su familia e intente cumplir con el horario tanto como pueda. Trate de acostar a su hijo(a) para dormir a la misma hora todos

los días. Al mantener una rutina, es más probable que su hijo(a) duerma toda la noche.

- Evite el tiempo de pantalla al menos 2 horas antes de acostarse. Guarde los teléfonos y tabletas y apague las computadoras y televisores.
- Evite conflictos cerca de la hora de acostarse.
- Tenga una rutina para acostarse.
- Ayude a su hijo(a) a aprender a sentirse cómodo(a) durmiendo en la misma cama todas las noches.
- Sea consistente y amoroso(a). Cuando su hijo(a) le llame en medio de la noche, le están haciendo saber que lo/la necesitan para consolarlo(a). Llévelos o regréselos a la cama y ayúdeles a sentirse seguros mientras se duermen nuevamente.



Para obtener más información sobre la seguridad al dormir, cuánto necesita dormir su hijo(a) y las rutinas para dormir, visite kidshealth.org y busque “dormir” o sleepfoundation.org.



Seguridad en el Hogar

Asegúrese de que su casa sea segura para su hijo(a).

- Asegúrese de que los detectores de humo y monóxido de carbono estén instalados y funcionen correctamente. Deben instalarse detectores en cada habitación para dormir, fuera de cada área de descanso y en todos los niveles de su hogar. Visite getasmokealarm.org para ver si califica para alarmas de humo gratis.
- Baje al nivel de su bebé y verifique en su hogar las cosas que pueden dañarlo(a). Verifique nuevamente cuando su bebé comience a gatear y caminar.
- Si tiene escaleras en su hogar, asegúrelas con una puerta para bebés.
- Mantenga cerraduras de seguridad para niños en armarios con productos químicos u otros peligros.



Visite safehome.org/resources/childproofing-guide para obtener información detallada sobre cómo proteger cada sección de su hogar para los niños.

- Mantenga todos los enchufes cubiertos.
- Nunca deje a su hijo(a) solo(a) a menos que esté confinado(a) en un espacio seguro.
- Asegúrese de que las puertas estén seguras y que su bebé no pueda deambular afuera.

Seguridad en Calles y Vecindarios

- No deje a su hijo(a) solo(a) afuera.
- Hable con su hijo(a) sobre la seguridad. Hable sobre adultos seguros a los que pueden acudir si hay una emergencia o un problema.
- Hable con su hijo(a) sobre cómo estar a salvo con extraños.
- Enseñe a su hijo(a) sobre la seguridad en la calle. Modele la seguridad vial mirando a ambos lados antes de cruzar una calle. Hable sobre la importancia de no jugar en estacionamientos o calles y no perseguir juguetes en la calle.
- No ponga el nombre de su hijo(a) en su mochila o en el exterior de su ropa.

Artículos Comunes pueden Envenenar a los Niños

A los bebés les gusta llevarse cosas a la boca para aprender sobre su entorno. Use cerraduras de seguridad para niños y mantenga los artículos peligrosos fuera del alcance. Tenga en cuenta los elementos comunes que son venenosos:

- **Cocina:** Artículos de limpieza, jabón para lavavajillas, limpiador de hornos, lustrador de pisos y muebles
- **Baño:** Medicamentos recetados, píldoras, vitaminas, suplementos, medicamentos para el resfriado y la tos, cosméticos, enjuagues bucales, perfumes, limpiadores de drenaje, desinfectantes, alcohol para uso tópico
- **Lavandería:** Lejía, detergente, suavizante de telas, quitamanchas
- **Exterior y Otras Habitaciones:** Queroseno, líquido para encendedores, gasolina, pintura, diluyente de pintura, trementina, herbicidas, pesticidas, veneno para ratas, fertilizantes, plantas de interior, plantas de jardín y de patio, tabaco, alcohol, bolas de naftalina, astillas de pintura o polvo



Si su hijo(a) come algo venenoso, llame inmediatamente al Centro de Control de Envenenamiento al **(800) 222-1222** y dígales qué comió su hijo(a). Ellos le dirán qué hacer. Si su hijo(a) tiene convulsiones, deja de respirar o pierde el conocimiento, llame al **911**.

Seguridad en Piscinas y Agua

Jugar con agua en la bañera y la piscina o en la playa puede ser muy divertido para su hijo(a). Sin embargo, el agua puede ser peligrosa. Aquí hay algunos consejos para que el tiempo en el agua sea seguro y divertido:

- Nunca deje a su hijo(a) solo(a) en o cerca del agua.
- Es posible que un bebé se ahogue en menos de 2 pulgadas de agua. Los bebés pueden ahogarse en baldes y inodoros abiertos porque sus pesadas cabezas pueden quedar atrapadas cuando caen.
- Siempre observe a su hijo(a) de cerca en o cerca del agua. Los juguetes flotantes son divertidos, pero no evitan que se ahoguen.
- Use un protector solar a prueba de agua con SPF (factor de protección solar) de al menos 15. Póngale más cada dos horas o antes si su hijo(a) está en el agua.
- Use un paraguas o tienda de campaña cuando esté afuera durante el día.
- Aprenda RCP y RCP infantil para estar preparado en caso de accidentes.



Safe Nebraska (safenebraska.org) y la Cruz Roja (redcross.org) brindan consejos para la seguridad de los niños, así como información sobre cómo registrarse para las clases de RCP.





APOYANDO LA SALUD FÍSICA DE SU HIJO(A)



Consultas de Rutina para Niños

Los niños crecen rápido. Los exámenes de salud regulares ayudarán al médico de su hijo(a) a detectar problemas y abordarlos temprano. Por lo general, las consultas de rutina para niños se programan con mucha frecuencia para bebés y están más espaciadas a medida que su hijo(a) crece. En estas consultas, su médico puede:

- Abordar cualquier inquietud que usted tenga. Siéntase libre de ir preparado(a) con una lista de preguntas.
- Controlar la salud y el desarrollo físico de su hijo(a).
- Verifique que su hijo(a) cumpla con los hitos del desarrollo, sociales y cognitivos.
- Administrar inmunizaciones (vacunas).

Inmunizaciones

Las vacunas son una forma comprobada de mantener a su hijo(a) a salvo de enfermedades prevenibles. Las vacunas generalmente se aplican al nacer. Si da a luz en un hospital, a menudo comienzan antes de que usted se vaya. La mayoría de las vacunas se administran en una serie de dos o tres inyecciones. Es importante programar consultas de rutina para niños para que su hijo(a) pueda obtener la serie completa. Mantenga el registro de salud de su hijo(a) en un lugar seguro donde pueda encontrarlo fácilmente. Necesitará el registro cuando inscriba a su hijo(a) en cuidado infantil, preescolar o jardín de niños.



Visite la Academia Estadounidense de Pediatría (aap.org) o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (cdc.gov/vaccines) para obtener más información sobre las vacunas, mantener a su bebé sano y las consultas de rutina para niños.



Salud Bucal

Los bebés suelen tener sus primeros dientes entre 4 y 7 meses. Usted puede comenzar a cepillar las encías de su bebé antes para mantenerlas saludables.

- Para cepillar las encías de su bebé, use un paño pequeño y suave o una gasa. Limpie suavemente las encías después de las comidas, o al menos una vez al día.
- Cuando aparezcan los dientes de leche, cepille los dientes y las encías de su hijo(a) con un cepillo de dientes para bebés y un poco de pasta dental sin fluoruro (aproximadamente del tamaño de un grano de arroz). El cepillo de dientes debe tener una cabeza pequeña y cerdas suaves.
- Debe sostener el cepillo de dientes y cepillar los dientes y las encías hasta que su hijo(a) pueda sostenerlo por sí mismo(a). Supervise a su hijo(a) para garantizar el correcto cepillado de los dientes (la cantidad de tiempo correcta y escupir la pasta de dientes).
- Debe planificar la primera visita al dentista de su bebé alrededor del primer año.
- Limite la cantidad de alimentos y bebidas azucaradas que consume su hijo(a).



Visión

Si tiene inquietudes sobre la visión de su hijo(a), consulte con su médico o comuníquese con el Eye Care Council al (800) 960-EYES o seetolearn.com. El Eye Care Council ofrece evaluaciones de visión gratuitas para niños de 3 años.



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Alimentación: Nacimiento a 6 Meses

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante seis meses. La leche materna o la fórmula proporcionan a su bebé todos los nutrientes que necesita durante los primeros 6 meses de vida. La leche materna o la fórmula también mantienen a su bebé hidratado(a). Normalmente, a los bebés menores de 6 meses no se les debe dar agua para beber, incluso en climas cálidos. Darle agua a su bebé puede llenar su pequeño estómago, dejando menos espacio para los beneficios nutritivos de la leche materna o la fórmula. Su médico le dirá cuándo es apropiado comenzar a darle agua a su bebé.



MilkWorks proporciona información confiable sobre la lactancia materna, incluidos consejos para continuar amamantando después de regresar al trabajo, el destete y las enfermedades durante la lactancia. Visite milkworks.org o llame al (402) 423-6402.

Lactancia Materna: La lactancia materna ayuda a proteger a los bebés de enfermedades, alergias y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). También ayuda a su cuerpo a recuperarse desde el parto. Muchas madres encuentran que la lactancia materna es una forma de vincularse con su bebé.

Para muchas madres, la lactancia materna requiere paciencia y práctica. Si siente dolor, separe a su bebé e intente nuevamente. Si continúa teniendo dolor, consulte con un profesional médico. Es posible que deba probar algunas posiciones antes de encontrar una que sea cómoda para usted y su bebé.

**Posición de Cuna:**

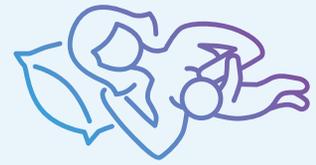
Sostenga a su bebé con el brazo del mismo lado donde amamantará. Sostenga a su bebé para que su cabeza descansa sobre su antebrazo y su mano y brazo apoyen el resto de su cuerpo.

**Posición Relajada:**

Recuéstese en la cama o en un sofá en una posición reclinada. Asegúrese de estar cómoda y que su espalda esté apoyada. Acueste a su bebé boca abajo, frente a su seno. Esta posición puede ser beneficiosa para los recién nacidos y los bebés con estómagos sensibles.

**Posición de embrague o “fútbol”:**

Coloque a su bebé de cara a usted y coloque sus piernas debajo de su brazo en el lado donde amamantará. Sostenga la cabeza de su bebé con la mano del mismo lado. Esta posición puede ser particularmente beneficiosa para los padres que tuvieron una cesárea, tienen un bebé pequeño o tienen gemelos.

**Posición Lateral:**

Coloque a su bebé de cara a usted y coloque sus piernas debajo de su brazo en el lado donde amamantará. Sostenga la cabeza de su bebé con la mano del mismo lado. Esta posición puede ser particularmente beneficiosa para los padres que tuvieron una cesárea, tienen un bebé pequeño o tienen gemelos.

Fórmula: Por una variedad de razones, la lactancia materna puede no ser una opción para todas las familias, o puede ser algo que usted elija no hacer. Hay muchas opciones de fórmula para ayudar a mantener sano(a) a su bebé. Es posible que deba probar algunas antes de encontrar una que sea adecuada para su bebé.

- Cuando mezcle la fórmula, solo haga suficiente para que su bebé tome de inmediato. Deseche lo que su bebé no termine.
- Siga las instrucciones en el paquete de fórmula para mezclar y calentar. No agregue agua adicional o es posible que su bebé no obtenga todos los nutrientes que necesita.
- No caliente la fórmula en el microondas. La fórmula puede calentarse de manera desigual y puede quemar la boca de su bebé.



Si tiene problemas para pagar alimentos o fórmula, vea si califica para los programas WIC o TANF.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC): signupwic.com o **(800) 942-1171**

Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF): dhhs.ne.gov o **(800) 383-4278**

Alimentación: 6 Meses a Un Año

Cuando su bebé tenga alrededor de 6 meses, es posible que desee comenzar a darle lentamente nuevos alimentos. Espere unos 5 días entre cada alimento nuevo que le dé a su bebé. Esto le ayudará a saber si su bebé es alérgico(a) a ciertos alimentos. Dele a su bebé alimentos sin sal o azúcar añadidos. Comience con purés y alimentos blandos y suaves. A medida que introduce alimentos más duros, corte todos los alimentos en trozos pequeños para evitar asfixiarse.

Busque estas señales para saber cuándo su bebé está listo(a) para comenzar a probar alimentos sólidos:

- Pueden mantener la cabeza erguida y firme por sí mismos.
- Pueden sentarse con apoyo.
- Muestran deseo de comida abriendo la boca o inclinándose
- Se mastican las manos y los juguetes

Mientras le da nuevos alimentos a su bebé, continúe proporcionándole leche materna o fórmula hasta su primer cumpleaños. Los médicos no recomiendan la leche de vaca hasta que su bebé tenga 1 año. Tampoco debe darle miel a su bebé hasta que tenga 1 año.



Para obtener información sobre alergias alimentarias comunes y signos y síntomas de alergias, visite foodallergy.org o medlineplus.gov/foodallergy.html

Seguridad en el Uso de Tronas (Periqueras)

Cuando su bebé comience a inclinarse hacia adelante fuera de su asiento para bebés, es hora de una trona (periquera). No deje a su bebé solo en una trona. Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta para asegurarse de que la trona sea segura para su bebé:

- Debe ser resistente, con una base ancha para que no se vuelque.
- Debe tener un cinturón de seguridad con una correa para ir entre las piernas de su bebé.
- La bandeja debe bloquearse de forma segura en ambos lados y no tener bordes afilados.
- Las hebillas del cinturón y las cerraduras de las bandejas no deberían ser fáciles de usar para su bebé.
- Debe ser fácil de limpiar.

Visite healthychildren.org y busque “trona” para obtener otra información importante sobre la seguridad de la trona.

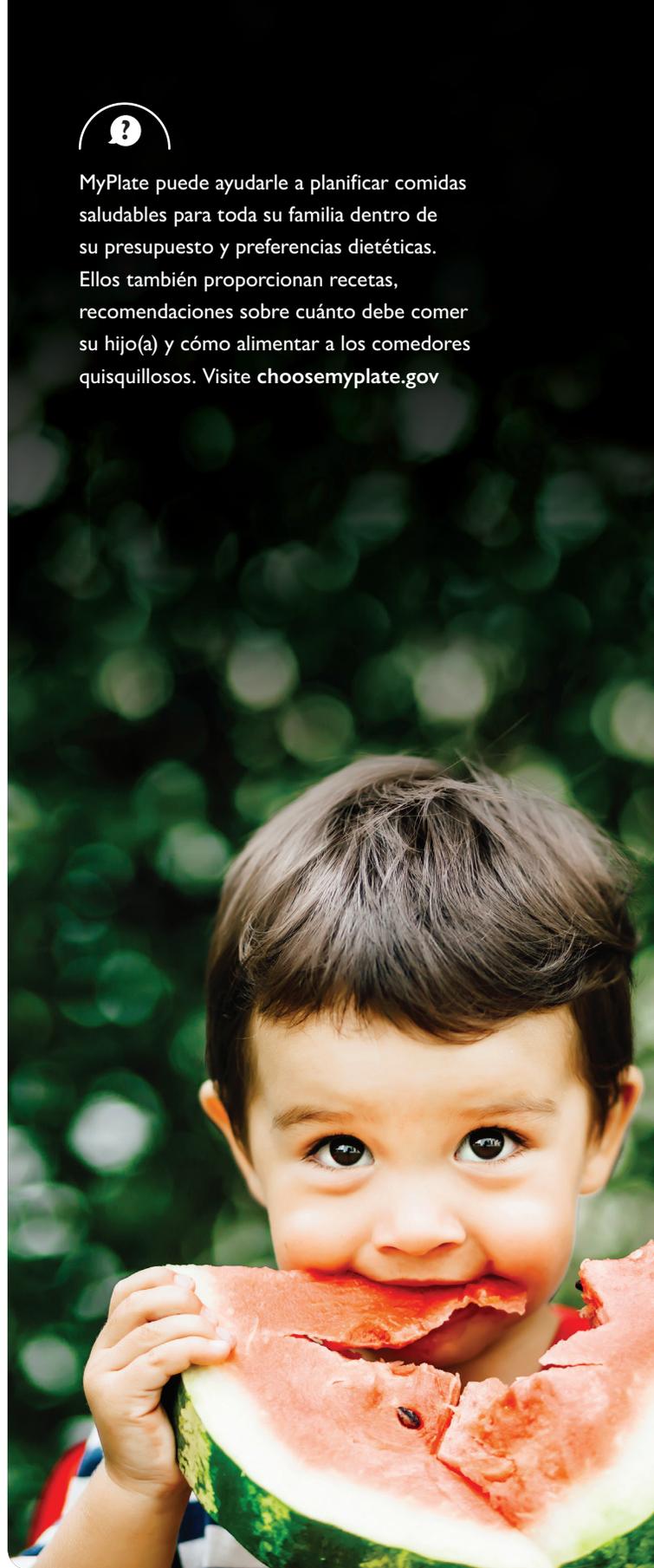


Alimentación y Nutrición: 1 a 2 Años

- A los 12 meses de edad, a la mayoría de los bebés les gusta alimentarse por ellos mismos.
- Es importante comenzar y terminar cada comida con un buen lavado de manos. Enséñele a su hijo(a) a frotarse y lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Asegúrese de que su bebé esté sentado(a) cuando coma y beba para evitar que se ahogue. Continúe usando una trona con su bebé asegurado(a) con una hebilla.
- En esta etapa, su bebé debería estar comiendo una variedad de alimentos y, por lo general, comer lo que le sirvan al resto de la familia.
- Corte o rasgue los alimentos en pequeños bocados (1/4-pulgada cuadrada) y colóquelos frente a su hijo(a). Es posible que desee colocar una pequeña variedad de opciones en la bandeja o la mesa para que su bebé pueda comenzar a elegir qué comer y cuándo.
- Su bebé lo(a) buscará a usted para saber qué hacer. Sea alentador, no exigente, cuando se trata de comer. Mientras come con su bebé, hable sobre los diferentes alimentos. Describa su color, textura y sabor.
- La mayoría de los bebés deben comer una variedad de verduras (cocidas, picadas o en puré), frutas (suaves, picadas o en puré) y granos (como galletas saladas o trozos de pan).
- Elija frutas y verduras frescas cuando estén disponibles. Si usa enlatados o congelados, revise la etiqueta para ver si no hay jarabe, azúcar o sal añadidos.
- Asegúrese de que su bebé tenga varios dientes antes de comenzar a servir porciones pequeñas de carne. Si su bebé aún no tiene varios dientes, haga puré la carne o sirva una fuente diferente de proteínas, como huevos o tofu.
- Los bebés amamantados pueden continuar siendo amamantados antes o después de las comidas. Durante las comidas, anime a su bebé a tomar leche materna o vitamina D de una taza.
- A esta edad, no debe ofrecerle a su bebé alimentos duros, grandes trozos ni alimentos redondos como: salchichas, uvas enteras, palomitas de maíz, palitos de pan (pretzels, en inglés) o zanahorias crudas. Estos alimentos son de alto riesgo de asfixia. Tenga cuidado si ofrece estos alimentos. Haga que su hijo(a) se siente mientras come y corta o divide la comida en trozos pequeños.



MyPlate puede ayudarle a planificar comidas saludables para toda su familia dentro de su presupuesto y preferencias dietéticas. Ellos también proporcionan recetas, recomendaciones sobre cuánto debe comer su hijo(a) y cómo alimentar a los comedores quisquillosos. Visite [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)





Alimentación y Nutrición: 2 a 5 Años

Las comidas familiares son importantes para todos. Las familias que comen juntas todos los días, o casi todos los días, tienden a comer más verduras y frutas y menos bocadillos. Usted puede ayudar a su hijo(a) a que le gusten los diferentes alimentos sirviéndole una variedad de alimentos durante las comidas familiares. Es posible que su hijo(a) no pruebe todos los alimentos de inmediato o que no le gusten, pero verlos en la mesa y verlo(a) a usted comer le ayudará a sentirse cómodo(a) probando nuevos alimentos.

- Coman juntos en familia con la mayor frecuencia posible.
- No obligue a su hijo(a) a comer toda la comida en su plato. Los niños sanos generalmente comen cuando tienen hambre y se detienen cuando comienzan a sentirse llenos.
- A los niños pequeños les gusta mostrar su independencia. Es útil si usted decide qué alimentos ofrecer y planifica horarios regulares para comer y deja que su hijo(a) elija entre los alimentos que ofrece y decide cuánto comer. Permitirles elegir alimentos puede ayudarles a sentirse independientes y evitar conflictos.



- Alrededor de la edad de 2 a 3 años, deje que su hijo(a) comience a servirse solo(a). Son capaces de levantar y recoger utensilios de tamaño infantil.
- Cuando su hijo(a) se resista a comer algo que haya preparado para la comida familiar, no prepare otra comida solo para él/ella. En lugar de ceder a las demandas de su hijo(a), como comer macarrones con queso en cada comida, aliente a su hijo(a) a comer la comida familiar.
- Su hijo(a) probablemente esté comiendo lo suficiente si está lleno(a) de energía, creciendo y parece saludable. Si su hijo(a) está perdiendo peso o necesita alimentos especiales, obtenga ayuda de un médico.



Aunque la mayoría de los niños crecen libres de alergias alimentarias, algunos no. Para obtener información sobre alergias alimentarias comunes y signos y síntomas de alergias, visite foodallergy.org o medlineplus.gov/foodallergy

Preferencias por Un Solo Alimento

Los niños pequeños a menudo tienen “preferencias por un solo alimento” y quieren comer ciertos alimentos todo el tiempo, luego cambian y comen otros alimentos. Esta es una forma de explorar su independencia. Continúe haciendo disponibles una variedad de alimentos. Visite medlineplus.gov y busque “preferencias por un solo alimento” para obtener más información sobre estas preferencias de alimentos, las recomendaciones y el apoyo a la salud de su hijo(a).





LA SALUD EMOCIONAL DE USTED



Cuidar a un(a) hijo(a) es mucho trabajo. Es normal sentirse agotado(a) y sentirse abrumado(a) a veces. Es importante que se cuide y pase tiempo solo(a) para descansar, especialmente durante el primer año. Para brindarle la mejor atención a su hijo(a), usted debe cuidarse a usted mismo(a).

Hay mucha verdad en el dicho “Se necesita todo un pueblo para criar a un(a) hijo(a)”. Nadie llega al papel de padre como experto. Los padres más fuertes buscan consejos confiables de expertos y el apoyo de familiares y amigos. Usted puede buscar recursos en su comunidad local, como el pediatra de su hijo(a), los grupos de apoyo para padres y las organizaciones religiosas.



DEPRESIÓN POSPARTO

Muchas madres sufren depresión posparto durante el primer año de vida de sus hijo(a)s. Algunos síntomas son:

- Sentirse triste o deprimida
- Sentirse irritable o enojada con los que le rodean.
- Tener dificultad para vincularse con su bebé.
- Sentirse ansiosa o en pánico
- Tener problemas para comer o dormir.
- Tener pensamientos perturbadores que no pueden salir de su mente
- Sentirse como si estuviera “fuera de control” o “volviéndose loca”
- Sentir que nunca debió haberse convertido en madre
- Preocuparse por lastimar a su bebé o a usted misma

Si usted experimenta estos síntomas, busque ayuda. A continuación, se presentan algunos recursos:

- Postpartum Support International (PSI):
(800) 944-4773, #1 para Español o #2 para Inglés
o mensaje de texto al (503) 894-9453
 - En Nebraska, puede comunicarse con el coordinador de PSI llamando o enviando un mensaje de texto al (402) 577-0773 o correo electrónico a omahabutterfly@gmail.com.
- Madres Sanas, Bebés Sanos: llame al 2-1-1
- Mental Health America: mhanational.org
- Si está en crisis, llame a la Línea de Vida para la Prevención del Suicidio: (800) 273-TALK (8255).



SELECCIÓN DE CUIDADO INFANTIL DE CALIDAD



Encontrar el programa de cuidado infantil adecuado para su familia es una de las decisiones más importantes que tomará como padre/madre. Puede ser útil identificar lo que es importante y relevante para usted y su familia. Recuerde que las primeras experiencias de su hijo(a) crean la base para el aprendizaje permanente y afectan la forma en que piensan, sienten, actúan y juegan con los demás.

Comience Temprano

Si está embarazada y planea regresar al trabajo después de que nazca su hijo(a), debe comenzar a buscar opciones de cuidado infantil temprano. Hay opciones limitadas en algunas áreas, y es posible que deba estar en una lista de espera antes de que nazca su bebé.



Si Necesita Asistencia Financiera para el Cuidado Infantil

El Departamento de Salud y Servicios Humanos puede ayudar a su familia con el costo del cuidado infantil a través del Programa de Subsidio de Cuidado Infantil. Para obtener más información, llame al **(402) 471-9152** o presente la solicitud en dhhs.ne.gov/Pages/ACCESSNebraska

Aprenda Más sobre Seleccionar Cuidado Infantil de Calidad

Un gran recurso para aprender más sobre cómo seleccionar el cuidado infantil de calidad en Nebraska es Step Up to Quality. Step Up to Quality puede ayudarle a encontrar proveedores y maestros comprometidos a brindar cuidado infantil de calidad. Step Up to Quality brinda a los proveedores y programas recursos, herramientas y oportunidades de aprendizaje profesional para que puedan ayudar a los niños a desarrollarse y aprender. Visite stepuptoquality.ne.gov o llame al (844) 807-5712 para obtener más información.

Preguntas que Debe Hacer al Buscar Cuidado Infantil de Calidad

- ¿Cuántos adultos hay para la cantidad de niños bajo su cuidado? Para la atención basada en un centro, busque lo siguiente:
 - ✓ Bebés: 1 adulto para 4 bebés.
 - ✓ Niños pequeños: 1 adulto para 6 niños pequeños
 - ✓ Preescolar (3 años): 1 adulto para 10 preescolares
 - ✓ Preescolar (4-5 años): 1 adulto para 12 preescolares

- ¿Cuántos adultos hay para la cantidad de niños bajo su cuidado? En el cuidado infantil familiar, busque lo siguiente:
 - ✓ Bebés: 1 adulto para 4 bebés.
 - ✓ Todas las edades: 1 adulto para 8 niños.
 - ✓ Grupo de edad mixto: 1 adulto para 8 niños, no más de dos bebés a la vez

- ¿Cómo interactúan el cuidador y el resto del personal con los niños?
 - ✓ ¿Los cuidadores hablan con niños y bebés?
 - ✓ ¿Responden las preguntas de los niños?
 - ✓ ¿Los cuidadores leen y cantan para los niños?

- ¿Hay muchas actividades interesantes? ¿Está programado el tiempo para el juego libre? ¿Cuál es la política sobre el tiempo de pantalla?

- ¿Proporcionan bebidas y alimentos saludables durante todo el día?
 - ✓ ¿Los alimentos se preparan y almacenan de manera segura?

- ¿Los niños tienen múltiples oportunidades diarias de actividad física tanto dentro como fuera?

- ¿Cómo se ven los niños?
 - ✓ ¿Están comprometidos en las actividades?
 - ✓ ¿Los cuidadores y el personal están comprometidos con los niños?

- ¿Las mesas, fregaderos, sillas, equipos de juego y otros artículos son del tamaño apropiado para niños?
 - ✓ ¿El ambiente de cuidado infantil es seguro y limpio?



Cuidado Infantil Certificado

Visite el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska para ver una lista de proveedores de cuidado infantil con licencia. En Nebraska, cualquier persona que brinde cuidado infantil a cuatro o más niños de diferentes familias debe tener una licencia. dhhs.ne.gov/licensure/Pages/Child-Care-Licensing.aspx

Solicite un Manual para Familias

Los Manuales para Familias son importantes para que usted entienda lo que ofrece un programa para su hijo(a) y su familia. Al leer el Manuales para Familias, pregúntese si las siguientes políticas y las pautas funcionan para usted y su familia:

- Declaración de misión del cuidado infantil
- Política de enfermedad y salud
- Políticas para visitar el centro y participación familiar
- Política de disciplina positiva
- Política de clima severo
- Días festivos y otros cierres
- Procedimientos diarios, tales como: horas de operación, comidas, entrenamiento para ir al baño, conferencias de padres/maestros
- Políticas sobre problemas de comportamiento y expulsión



A veces se pide a los niños que abandonen su programa de cuidado infantil. Para obtener información sobre cómo evitar que esto le suceda a su hijo, o qué hacer si sucede, visite childmind.org y busque “suspensión” o visite childcare.gov/consumer-education/preventing-exclusion-and-expulsion-from-child-care-programs



Recursos Adicionales

- Para obtener recursos para elegir cuidado infantil de calidad, visite child.unl.edu/quality-child-care. El sitio web incluye una lista de verificación que puede descargar e imprimir para llevarla con usted cuando visite los programas de cuidado infantil. La lista de verificación incluye cinco áreas de cuidado infantil de calidad: relaciones, salud y seguridad, plan de estudios y enfoques de aprendizaje, ambiente de aprendizaje y políticas y administración.
- Las Pautas de Aprendizaje Temprano (ELG, por sus siglas en inglés) de Nebraska son útiles al buscar guarderías o centros preescolares de calidad. Usted puede descargar las Pautas de aprendizaje temprano en education.ne.gov.
- Zero to Three brinda recursos para elegir cuidado infantil de calidad: zerotothree.org
- Verifique si su proveedor de cuidado infantil cumple con los estándares del programa de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (NAEYC): naeyc.org

RUTINAS QUE DEBE BUSCAR

Bebés

- Los cuidadores siguen las necesidades individuales de los bebés.
- Cada bebé tiene un horario individual de acuerdo con las preferencias del bebé y la familia
- Un ambiente cálido y receptivo
- Los niños son llevados al aire libre dos veces o más para un día completo de cuidado y una vez o más para medio día de cuidado

Pequeños

- Hay una rutina constante
- Los cuidadores son flexibles y responden a los intereses y necesidades de cada niño durante todo el día
- Cuando pueden, los cuidadores están dispuestos a adaptar sus horarios y ser flexibles para satisfacer las necesidades individuales de los niños.
- Los niños son llevados al aire libre 60 minutos o más para un día completo de cuidado y 30 minutos o más para medio día de cuidado

Preescolares

- Una combinación de libre a elección del/de la niño(a) y actividades dirigidas por el cuidador
- Los niños participan activamente en actividades y conversaciones con sus compañeros y cuidadores.
- Las rutinas son consistentes y flexibles.
- Los niños son llevados al aire libre 90 minutos o más para un día completo de cuidado y 45 minutos o más para medio día de cuidado

RECURSOS

Consejos para Encontrar Recursos En Línea

Internet ofrece una forma de acceder a la información de forma rápida y sencilla. Es posible que desee utilizar Google para buscar información sobre su embarazo o su hijo(a). Es importante tener en cuenta la fuente de la información. Estos son algunos consejos útiles para encontrar información precisa en línea. En caso de duda, consulte siempre con un proveedor de atención médica.

- Pregúntese quién escribió o publicó la información. ¿Cuáles son sus certificaciones? ¿Cuáles son sus motivos?
- Vea qué tan recientemente se creó el sitio web o el artículo. La información antigua no es necesariamente incorrecta, pero es mejor utilizar fuentes recientes. A veces las recomendaciones cambian.
- Si el sitio web incluye referencias a estudios u otros sitios web, verifique la fuente original. Usted querrá asegurarse de que la información sea correcta.

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Embarazo y Lactancia Materna			
Asociación Americana del Embarazo	Información sobre embarazos no planificados y salud durante el embarazo	(800) 672-2296	americanpregnancy.org
Tiempo de Descanso para Madres que Amamantan	Información sobre las leyes relativas a la lactancia materna en el lugar de trabajo		dol.gov/agencies/whd/nursing-mothers
Lactancia Materna – NDHHS	Beneficios de la lactancia materna y recursos útiles	(402) 471-0165	dhhs.ne.gov/Pages/Breastfeeding
Lactancia Materna – Oficina para la Salud de la Mujer	Consejos prácticos y recursos para desafíos; bombeo y almacenamiento de leche materna; y amamantar en casa, en el trabajo y en público	(800) 994-9662	womenshealth.gov/breastfeeding
Diabetes durante el Embarazo – Guía	Una guía del paciente para un embarazo saludable cuando se maneja la diabetes gestacional (PDF)	(800) 370-2943 Instituto Nacional para la Salud de los Niños	das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html
Licencia Médica y Familiar	Describe las disposiciones estatales; brinda formularios y preguntas frecuentes		das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
La Leche League of Nebraska	Apoyo y educación de madre a madre sobre la lactancia materna		llofne.org
Apoyo para la Lactancia en el Lugar de Trabajo	Guía de recursos para ayudar a los empleadores de Nebraska a conocer las leyes, los beneficios y las herramientas para apoyar la lactancia materna		nesafetycouncil.org/images/stories/WorkWell/Resources/Nebraskas%20Guide%20to%20Lactation%20Support.pdf
Programa de Visitas en el Hogar de Nebraska Maternal Infant Early Childhood – N-MIECHV	Apoyo a familias embarazadas o en edad de crianza de niños desde el nacimiento hasta los 5 años que pudieran tener problemas con estresantes importantes de la vida, como la pobreza; exposición a violencia o abuso de sustancias; padres adolescentes o familias militares con uno o ambos padres en servicio.	(402) 471-1938	dhhs.ne.gov/pages/maternal-infant-early-childhood-home-visiting.aspx
MilkWorks – Lactancia Materna	Información básica sobre lactancia materna	Ver números en sitio web	milkworks.org
Programa para Padres Adolescentes y Jóvenes (TYPP) – Nebraska Early Childhood Collaborative	El programa TYPP está diseñado para apoyar y capacitar a los padres jóvenes. Ofrecen servicios para conectar a los padres con la educación y el apoyo para permanecer en la escuela.	(531) 301-3021	nebraskaeearly.org/community-services/teen-young-parent-program
Text4Baby	Text4baby es una aplicación gratuita que envía mensajes de texto cronometrados a la fecha de parto o nacimiento del bebé, durante el embarazo y hasta el primer cumpleaños del bebé. La aplicación adicional proporciona información sobre el desarrollo del bebé, el embarazo y el cuidado del nuevo bebé.		text4baby.org
Registro Civil	Proporciona información para obtener un certificado de nacimiento o defunción.	(402) 471-3121	dhhs.ne.gov/Pages/vital-records.aspx

Cuidado de la Salud y Atención Médica

Futuros brillantes	Apoyo a las familias para trabajar con proveedores de atención médica y tomar decisiones saludables		brightfutures.aap.org/families/Pages/default.aspx
Consejo de Cuidado de la Vista	Evaluaciones de visión gratis para niños de 3 años	(800) 960-3937	seetolearn.com
Cada Mujer Importa	Detección de cáncer de seno y de cuello uterino para mujeres con bajos ingresos	(800) 532-2227	dhhs.ne.gov/Pages/Every-Woman-Matters.aspx

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Voces Familiares	Apoya a las familias para que participen en la atención médica y encuentren recursos para niños con necesidades especiales de atención médica		familyvoices.org
Cuidado de la Salud	Encuentre un pediatra; haga preguntas a los pediatras; calendario de vacunación; verificador de síntomas; cuidado prenatal e infantil	(630) 626-6000	healthychildren.org
Niños Saludables—Academia Estadounidense de Pediatría	Encuentre un pediatra; haga preguntas a los pediatras; calendario de vacunación; verificador de síntomas; cuidado prenatal e infantil	(630) 626-6000	dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en
Programa de Inmunización - DHHS	Programa de Vacunas para Niños (VFC); Vacunas para escuelas y proveedores de cuidado infantil; registros y formularios de vacunación	(800) 798-1696	dhhs.ne.gov/Pages/Immunization.aspx
Inmunizaciones	Calendario de Vacunación Infantil Recomendado	(402) 471-6423	dhhs.ne.gov/Immunization/Immunizations-and-your-New-Baby.pdf#search=Immunizations

Cuidado Infantil

Asistencia de Cuidado Infantil	Solicite asistencia de cuidado infantil a través de ACCESSNebraska	(800) 383-4278	dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en
Child Care Aware of America — Recursos para Nebraska	Certificación de proveedores, línea de queja y enlace a verificación de antecedentes para proveedores de cuidado infantil en NE	(800) 424-2246	childcareaware.org/state/nebraska
Child Care Aware of America — Familias en Servicio Militar	Encuentre proveedores de cuidado infantil aprobados por el Departamento de Defensa y asistencia en el pago de cuidado infantil para familias en servicio militar	(800) 424-2246	childcareaware.org/fee-assistancerespite/military-families
Información de Subsidio de Cuidado Infantil	Información del programa de Subsidio de Cuidado Infantil	(402) 471-9152	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Care-Subsidy-Information-for-Parents.aspx
Información para Padres de NE sobre el Cuidado Infantil del DHHS	Búsqueda de proveedores de cuidado infantil, orientación en la elección de proveedores de cuidado infantil, recursos para padres y reglamentos	(800) 600-1289	dhhs.ne.gov/Pages/Search-for-Child-Care-Providers.aspx
Recursos y Referencias de Cuidado Infantil	Lista de guarderías, información de subsidios y otras posibles herramientas de evaluación de proveedores de cuidado infantil	(800) 892-4453	education.ne.gov/oec/child-care-resource-and-referral

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
El Buscador del Lugar Correcto de Cuidado Infantil	El Sistema de Recursos y Referencias de Nebraska (NRRS) es una base de datos a nivel estatal que proporciona información y recursos de cuidado infantil; búsqueda de centros, recursos y servicios de cuidado infantil en todo el estado	(800) 746-8420	nrrs.ne.gov/therightplace

Alimentación y Nutrición

Elegir Mi Plato (MyPlate)	Recursos para padres con tablas de crecimiento personalizables e información sobre grupos de alimentos; consejos para comedores quisquillosos; y seguridad alimentaria		choosemyplate.gov
Investigación y Educación sobre Alergias Alimentarias (FARE)	Información sobre alergias alimentarias, incluidos grupos de apoyo		foodallergy.org
Seguridad Alimentaria	Información sobre Seguridad Alimentaria para Niños menores de cinco años.		foodsafety.gov/risk/children
Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)	El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) ayuda a los beneficiarios a comprar alimentos para aumentar la nutrición de los hogares de bajos ingresos.	(800) 221-5689 (USDA Nac.) (402) 472-3121 (Nebraska)	dhhs.ne.gov/Pages/SNAP.aspx
Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)	Proporciona alimentos saludables sin costo, apoyo para la lactancia, información nutricional y referencias	(402) 471-3121	dhhs.ne.gov/Pages/WIC.aspx

Desarrollo y Educación en la Primera Infancia

5 Pasos de Servir y Devolver para el Desarrollo del Cerebro	5 pasos para construir una base sólida en el cerebro de un niño para todo el aprendizaje y desarrollo futuros a través de interacciones de servicio y devolución		developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return
Edades y Etapas—Niños Saludables	Información de la Academia Americana de Pediatría sobre el desarrollo desde prenatal hasta 21 años		healthychildren.org/english/ages-stages/Pages/default.aspx
CDC—Desarrollo Infantil	Recursos para la seguridad y el desarrollo infantil	(800) 232-4636	cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html
Centro sobre el Niño en Desarrollo	Información basada en evidencia sobre desarrollo y aprendizaje infantiles	(617) 496-0578	developingchild.harvard.edu

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Desarrollo de la Primera Infancia: Extensión de Nebraska	Proporciona información y recursos sobre el desarrollo infantil temprano.	(402) 727-2775	child.unl.edu/family-resources
Centro de Capacitación de la Primera Infancia	Recursos de la biblioteca e información para padres, cuidado infantil de calidad y otros recursos para la primera infancia.	(800) 892-4453	education.ne.gov/oec/early-childhood-training-center
Fundamentos del Aprendizaje Temprano	Pieza Complementaria para Padres de las Pautas de Aprendizaje Temprano		cdn.education.ne.gov/wp-content/uploads/2018/06/ELG-PDF.pdf
Pautas de Aprendizaje Temprano	Los Estándares de Aprendizaje y Desarrollo desde el Nacimiento a los Cinco Años de Nebraska son un recurso para ayudar a las familias a apoyar el aprendizaje y el desarrollo de los niños pequeños		education.ne.gov/oec/early-learning-guidelines
Programa de Head Start y Programa Temprano de Head Start	El Programa de Head Start ofrece servicios integrales y de calidad, en educación, nutrición, apoyo familiar y participación de los padres, para preparar a los niños de bajos ingresos y sus familias para la escuela y darles una "ventaja" para romper el ciclo de la pobreza.		neheadstart.org education.ne.gov/oec/hssco-head-start-state-collaboration-office
Hitos Importantes—CDC	Guía de referencia para verificar los hitos que ha alcanzado su hijo(a) a cada edad	(800) 232-4630	cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html
Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (NAEYC)	Recursos basados en la investigación, consejos e ideas para las familias—desde desarrollo infantil hasta lectura, escritura, música y matemáticas		naeyc.org/our-work/for-families
National Sleep Foundation	Información sobre el sueño de los niños, incluidas las rutinas y cuánto debe dormir su hijo(a)		sleepfoundation.org/sleep-topics/children-teens-sleep
Servicio Público de Radiodifusión—Recursos Apropriados para Niños	El lugar más confiable para explorar y descubrir el gran y maravilloso mundo que los rodea: PBS KIDS		pbskids.org
Listos para el Éxito—Departamento de Educación de Nebraska	Lo que las familias quieren saber acerca de comenzar la escuela en Nebraska		education.ne.gov/oec/ready-for-success
Staying on Track (Mantenerse en el Camino)	Un sitio web y una aplicación móvil para rastrear los hitos del desarrollo		edn.ne.gov/cms/resources/staying-on-track-as-your-child-grows-and-learns
Step Up to Quality	Encuentre un programa de primera infancia de alta calidad	(844) 807-5712	education.ne.gov/stepuptoquality

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Vroom	Vroom ofrece consejos gratuitos para apoyar el desarrollo del cerebro de los niños pequeños. Las sugerencias están disponibles en línea o por mensaje de texto		vroom.org
Zero to Three	Recursos para construir relaciones saludables con bebés y niños pequeños		zerotothree.org/early-learning

Crianza y Vida Familiar

Línea Directa de Boys Town	Apoyo para padres de parte de expertos en comportamiento infantil.	(800) 448-3000	boystown.org/parenting/Pages/default.aspx
Círculo de Seguridad—Crianza	Programa diseñado para mejorar la seguridad del apego entre padres e hijos.		necosp.org/home
Crianza Compartida Para Niños Exitosos	Programa educativo para familias en proceso de divorcio, modificación de custodia o separación.	(855) 308-8037	child.unl.edu/coparenting
Elementos Esenciales para la Crianza de Niños Pequeños y Preescolares—CDC	Consejos para manejar desafíos comunes de crianza para niños de 2 a 4 años; incluye información sobre cómo comunicarse con su hijo(a), crear reglas, usar el tiempo fuera y más		cdc.gov/parents/essentials
Fussy Baby Network	Consultas telefónicas gratuitas para ayudar a las familias que luchan con el llanto, el sueño o la alimentación de los bebés.	(888) 431-2229	erikson.edu/fussy-baby-network
Boletín Informativo Just in Time Parenting	Just in Time Parenting es un boletín informativo gratuito para padres que se entrega por correo electrónico y es específico para la edad y las necesidades del niño.		jitp.info
Extensión de Nebraska—El Niño que Aprende	Recursos sobre Cuidado y Desarrollo Infantiles	(402) 727-2775	child.unl.edu
Comisión de Bibliotecas de Nebraska	Recursos para padres para niños y jóvenes		nlc.nebraska.gov/youth/parents.aspx
PBS Parents	Juegos educativos y actividades. Lleno de información sobre desarrollo infantil y aprendizaje temprano		pbs.org/parents
Consejos Positivos para la Crianza—CDC	Consejos positivos para la crianza para padres de niños desde el nacimiento hasta los 17 años		cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html
Listo Rosie—Recursos para Padres	Ready Rosie brinda recursos para apoyar la participación familiar	(940) 243-5300	readyrosie.com

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Discapacidades y Necesidades Especiales			
AbleData	Información sobre herramientas y tecnologías para ayudar a las personas con discapacidad.	(800) 227-0216	abledata.acl.gov
Respuestas para Familias	Brinda información y oportunidades para el diálogo, la educación y el apoyo a los habitantes de Nebraska con necesidades especiales y sus familias.	(800) 746-8420	answers4families.org
Información sobre el Autismo	Información sobre signos; pruebas y diagnóstico; investigación; publicaciones; y organizaciones de apoyo		hhs.gov/programs/topic-sites/autism/index.html
Red de Desarrollo Temprano	Proporciona información sobre servicios y apoyo para bebés y niños pequeños con discapacidades y sus familias; aplicación gratuita de hitos del desarrollo disponible para descargarse	(888) 806-6287	edn.ne.gov/cms/families
Detección e Intervención Auditiva Temprana—NDHHS	El Programa de Detección e Intervención Auditiva Temprana de Nebraska (NE—EHDl) brinda información y recursos sobre exámenes de audición para recién nacidos, evaluaciones de diagnóstico, intervención temprana, hogar médico, apoyo familiar y exámenes de audición periódicos.	(402) 471-6733	dhhs.ne.gov/Pages/Hearing-Detection-and-Intervention.aspx
Programa de Niños con Incapacidad Médica y Discapacidad	Brinda asistencia a los jóvenes con necesidades especiales de atención médica. Puede ayudar a pagar los costos médicos no cubiertos por el seguro, Medicaid u otros recursos		dhhs.ne.gov/Pages/Medically-Handicapped-Children.aspx
La Audición de Mi Bebé—Boys Town National Research Hospital	Un sitio web para responder preguntas sobre la evaluación auditiva del recién nacido y los pasos a seguir después del diagnóstico de pérdida auditiva		babyhearing.org
Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad	Cinco pasos para criar a un hijo con discapacidad	(800) 900-8086	nchpad.org/1416/6300/Steps~for~Raising~a~Child~with~a~DisabilityNational
Nebraska ChildFind	Información para padres de niños con discapacidades sobre sus derechos y recursos disponibles	(888) 806-6287	childfind.ne.gov
Comisión de Nebraska para Sordos y Personas con Problemas de Audición	Servicio de referencia; recursos y dispositivos de asistencia para personas sordas y con problemas de audición de Nebraska	(800) 545-6244	ncdhh.nebraska.gov

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Capacitación e Información para Padres (PTI) Nebraska	Un recurso estatal para familias de niños con discapacidades y necesidades especiales de atención médica	(800) 284-8520	pti-nebraska.org

Seguridad y Emergencias

Información de Seguridad del Asiento para el Automóvil—Niños Seguros Nebraska	Información sobre cómo asegurar correctamente el asiento para el automóvil de un niño. Encuentre un Técnico Calificado en Seguridad para Niños Pasajeros	(800) 745-9311	safekidsnebraska.org/carseats
Línea Directa de Abuso Infantil	Informe casos sospechosos de abuso infantil a los Servicios de Salud y Humanos o a las autoridades locales.	(800) 652-1999	nebraska.networkofcare.org/aging/services/agency.aspx?pid=ChildProtectiveServicesCPS_1454_1_0
Child Care Aware	Recursos de preparación para emergencias y planificación	(703) 341-4111	usa.childcareaware.org/advocacy-public-policy/crisis-and-disaster-resources/
Las lesiones Infantiles son Prevenibles—CDC	Cómo los padres y cuidadores pueden desempeñar un papel vital en la protección de los niños contra lesiones	(800) 232-4636	cdc.gov/safechild/index.html
Convierta Su Hogar en un Lugar Seguro para Niños — Consejo Nacional de Seguridad	Zonas de alto riesgo, consejos de seguridad y dispositivos de asistencia.		nsc.org/home-safety/safety-topics/child-safety/childproofing
Departamento de Transporte	Información sobre la seguridad de los niños pasajeros y la instalación correcta de los asientos de seguridad.	(402) 471-4567	dot.nebraska.gov
Línea Directa para la Presencia de Plomo	Proteja a su familia de las exposiciones al plomo	(800) 424-5323	epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead
Línea directa Nacional para Casos de Ingestión de Batería de Botón	Prevención y medidas a seguir si se ingieren baterías de botón	(800) 498-8666	nsc.org/home-safety/safety-topics/child-safety/button-batteries
Centro Nacional sobre el Síndrome del Bebé Sacudido	Información y recursos para prevenir el Síndrome del Bebé Sacudido		dontshake.org
Biblioteca Nacional de Medicina	Múltiples temas incluyendo seguridad en la cuna, seguridad en el baño y temas basados en la edad.		medlineplus.gov/childsafety.html
Consejo Nacional de Seguridad de NE	Clases de primeros auxilios y RCP	(402) 896-0454	safenebraska.org

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Control de Envenenamientos	Centro de llamadas confidencial para enfermeras, farmacéuticos y médicos para evaluar la situación y dar recomendaciones de tratamiento	(800) 222-1222	poison.org
Cruz Roja	Consejos para seguridad infantil y clases de RCP; instalación de detector de humo gratis		redcross.org getasmokealarm.org
Hogar Seguro (SafeHome)	Consejos para hacer que su hogar sea seguro para su hijo(a)		safehome.org/resources/childproofing-guide
Niños Seguros (Safe Kids NE)	Directorio de consejos de seguridad y eventos locales en todo el estado que promueven la seguridad de los niños.	(402) 471-8749	safekidsnebraska.org
Sueño Seguro y Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)	Precauciones que se pueden tomar para reducir el riesgo de SMSL y otros recursos útiles.		dhhs.ne.gov/Pages/SIDS.aspx
SUID y SMSL— CDC	Aprenda sobre las prácticas de sueño seguro y otras recomendaciones para reducir el riesgo de SUID y SML		cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm

Salud Emocional y Prevención de la Violencia

Prevención del Traumatismo Craneoencefálico por Sacudida	Una variedad de recursos enumerados para ayudar a los padres a aprender más sobre la seguridad infantil y familiar para prevenir el Síndrome del Bebé Sacudido	(402) 471-0165	dhhs.ne.gov/Pages/Abusive-Head-Trauma-Resources.aspx
Servicios de Protección Infantil (CPS) Nebraska	Informe los casos sospechosos de abuso infantil a los SSH o a las autoridades locales	(800) 652-1999	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Abuse.aspx
Línea Directa Nacional para casos de Abuso Infantil Childhelp	Ayuda con problemas de disciplina y estrés de los padres; prevención del abuso infantil	(800) 422-4453 (llamadas o SMS disponibles)	childhelp.org/hotline
Depresión y Embarazo	Comprender la depresión relacionada con el embarazo y recursos útiles	(402) 471-0165	dhhs.ne.gov/Pages/Post-Partnum-Depression.aspx
Línea Directa para casos de Violencia Doméstica	Una red de seguridad de servicios disponibles las 24 horas del día	(800) 799-7233	nebraskacoalition.org/get_help/help.html
Mental Health America	Información sobre salud mental, incluidas herramientas de detección y autoayuda	(800) 969-6642	mhanational.org

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Línea de Ayuda para Familias de Nebraska	Un recurso gratuito para padres con niños de todas las edades que tengan cualquier tipo de pregunta sobre el comportamiento de sus hijos	(888) 866-8660	dhhs.ne.gov/pages/Nebraska-Family-Helpline.aspx
Red de Apoyo para Familias de Nebraska	Ayuda a las familias con niños con discapacidades de comportamiento, mentales o emocionales	(800) 245-6081	nefamilysupportnetwork.org
Postpartum Support International	Información esencial sobre los trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad, incluidos los factores de riesgo, los síntomas y los tratamientos	(800) 944-4773	postpartum.net
Línea Directa para casos de Agresión Sexual	Directorio de información y recursos de programas que ofrecen servicios de apoyo	(800) 656-4673	nebraskacoalition.org/get_help/help.html
Línea de Vida para la Prevención del Suicidio—Nacional	La Línea de Vida ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24/7 para personas en peligro	(800) 273-8255	suicidepreventionlifeline.org
Prevención del Suicidio—Nebraska	Sitio web de NE con información de recursos de prevención del suicidio patrocinados por el estado	(800) 273-8255	dhhs.ne.gov/Pages/Suicide-Prevention.aspx

Abuso de Sustancias

Al-Anon	Grupos de apoyo gratuitos para familiares y amigos de personas que abusan del alcohol o drogas	(888) 425-2666	al-anon.org
Nar-Anon	Grupos de apoyo gratuitos para familiares y amigos de personas que abusan del alcohol o drogas		nar-anon.org
Centro Nacional de Información sobre Alcoholismo y Abuso de Sustancias	Listado de centros de tratamiento de drogas y alcohol.	(800) 784-6776 Disponible 24/7	nationaltoolkit.csw.fsu.edu/resource/national-alcoholism-and-substance-abuse-information-center-1-800-784-6776
Línea para Dejar de Fumar de NE	Recursos para ayudar a dejar el de tabaco	(800) 784-8669	dhhs.ne.gov/Pages/Get-Help-to-Quit.aspx
Tratamiento y Recuperación	Lista de agencias de servicios locales en el estado para programas de Tratamiento y Recuperación de Adultos y Niños	Línea de Ayuda para Familias: (888) 866-8660 Línea de Ayuda Rural: (800) 464-0258	dhhs.ne.gov/Pages/Addiction-Treatment-and-Recovery.aspx

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
---------	-------------	----------	-----------

Necesidades Básicas y Asistencia Económica

2-1-1 Nebraska/Iowa	Brinda información de servicios humanos y de salud para mujeres embarazadas, niños y familias	2-1-1	211iowa.org
Línea Directa de Manutención Infantil	Preguntas frecuentes e información de contacto para la Manutención Infantil en NE	(877) 631-9973	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Support-FAQs.aspx
Control de la Diabetes	Estilo de vida saludable y consejos de salud para controlar la diabetes	(800) 232-4636	cdc.gov/diabetes/managing/index.html
Crédito de Impuesto Sobre la Renta Ganado - Nebraska	Community Action of NE enumera las oficinas en el estado que pueden ayudar a los padres a solicitar el Crédito del ISR Ganado (EITC)		canhelp.org/get-help
Asistencia Económica	Acceso al servicio central de AccessNebraska para asistencia pública patrocinada por el estado	(800) 383-4278	dhhs.ne.gov/pages/accessnebraska.aspx
Preparación Gratuita de la Declaración de Impuestos	Los Coordinadores de Servicios Familiares están capacitados para ayudar a preparar formularios de impuestos y responder preguntas de impuestos a personas con bajos ingresos		nencap.org/services/free-income-tax-preparation
Asociación de Centros de Salud de Nebraska	Información que salva vidas sobre recursos de prevención, pruebas y tratamiento	(800) 232-4636	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
Prevención y atención del VIH/SIDA	Ubicaciones e información de contacto de los centros que brindan a los residentes de Nebraska servicios de atención primaria y preventivos integrados, de calidad y asequibles, incluidos servicios médicos, dentales y de salud del comportamiento	(800) 232-4636	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
Prevención y Atención del VIH / SIDA	Información que salva vidas sobre recursos de prevención, pruebas y tratamiento.	(800) 232-4636	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
Asistencia Legal—Derecho de Familia	Información y asistencia para familias de bajos ingresos relacionadas con la custodia, el divorcio y la violencia doméstica.	(877) 250-2016	legalaidofnebraska.org/how-we-help/what-we-do/children-and-families
Medicaid—Pautas de Elegibilidad para el Seguro de Salud	Cualquier persona puede solicitar beneficios y manejar sus necesidades de Medicaid y Asistencia Económica en el sitio web ACCESSNebraska desde una computadora en cualquier lugar, en cualquier momento.	(855) 632-7633	dhhs.ne.gov/pages/accessnebraska.aspx

RECURSO	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO	SITIO WEB
Red del Banco Nacional de Pañales	El Banco Nacional de Pañales ayuda a proporcionar pañales a las familias necesitadas.		nationaldiaperbanknetwork.org/member-directory
Departamentos de Salud Locales de Nebraska	Los departamentos de salud locales ofrecen servicios comunitarios gratuitos y de bajo costo para niños y familias.		dhhs.ne.gov/Pages/Local-Health-Departments.aspx
Planificación Familiar	Atención vital de salud reproductiva, educación sexual e información.	(800) 230-PLAN	plannedparenthood.org
Ayuda Temporal para Familias Necesitadas (TANF)	Asistencia en efectivo a familias de bajos ingresos con niños.	(800) 383-4278	dhhs.ne.gov/Pages/TANF.aspx
United Way	United Way puede proporcionar información sobre una variedad de programas gratuitos en comunidades		unitedway.org/local/united-states/nebraska
Asociación de Enfermeras Visitantes—Apoyo para la Crianza	VNA ofrece cuatro programas voluntarios de visitas domiciliarias para familias en riesgo con bebés o niños pequeños.	(402) 930-4082	vnatoday.org/services/community-care/parenting-support

Padres de Acogida Familiar y Adoptivos

Lutheran Family Service of Nebraska, Inc.	Ofrece servicios de adopción, cuidado de acogida y estudio en el hogar		lfsneb.org
Asociación de padres de Acogida y Adoptivos de Nebraska (NFAPA)	La NFAPA brinda recursos e información para padres adoptivos y de acogida en Nebraska.	(402) 476-2273	nfapa.org
Nebraska Friends of Foster Care (NFFC)	El objetivo de NFFC es mejorar la vida de los niños en cuidado de acogida aceptando y financiando solicitudes de artículos y experiencias que normalmente están fuera del alcance de las familias de acogida con presupuestos limitados.		ne-friends.org



301 Centennial Mall South
Lincoln, NE 68508
(402) 471-2295
education.ne.gov



NEBRASKA

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

301 Centennial Mall South
Lincoln, Nebraska 68509
(402) 471-3121
dhhs.ne.gov



301 South 13th Street, Suite 600
Lincoln, Nebraska 68508
(402) 261-9671
firstfivenebraska.org



nebraskachildren
AND FAMILIES FOUNDATION

215 Centennial Mall South, Suite 200
Lincoln, Nebraska 68508
(402) 476-9401
nebraskachildren.org



211 Agricultural Hall
Lincoln, NE 68583
(402) 472-2966
extension.unl.edu

